

**HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN *BURNOUT*
PADA GURU SD DI JAKARTA TIMUR**



Aulia Hanifah

1125152527

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan *Burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur

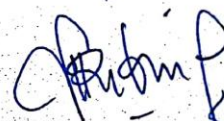
Nama Mahasiswa : Aulia Hanifah
NIM : 1125152527
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 14 Agustus 2019

Pembimbing I




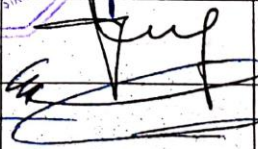
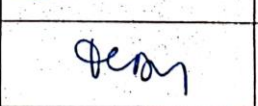
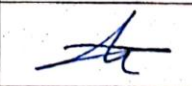
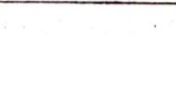
Lupi Yudhaningrum, M.Psi
NIDK. 8802680018

Pembimbing II



Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP.198005212008012008

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/08-2016
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab**)		22/8
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM (Ketua Penguji**)		21/8
Deasyanti, Ph.D (Anggota****)		21/8
Gita Irianda Medellu, M.Psi (Anggota)		22/8

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aulia Hanifah

NIM : 1125152527

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan Antara Sense of Humor dengan Burnout pada Guru SD di Jakarta Timur" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2019 sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar

Jakarta, 10 Agustus 2019
Yang membuat pernyataan,



Aulia Hanifah

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Hanifah
NIM : 1125152527
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan *Burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Aulia Hanifah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT “my success can only come from Allah.” (Quran 11: 88)

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil ‘alamin. Saya persembahkan skripsi ini terutama untuk Ibu, Tante, dan Abang yang selama ini tiada henti selalu memberikan kasih sayang yang begitu tulus dan ikhlas. Serta team, kue lapis, teman seperbimbingan, teman-teman E 2015 dan teman-teman Psikologi angkatan 2015 yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.

AULIA HANIFAH
HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN *BURNOUT* PADA GURU
SD DI JAKARTA TIMUR

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada Guru SD di Jakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *burnout* yaitu dengan Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES). *Sense of humor* diukur dengan Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) oleh Thorson dan Powell. Metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini adalah dengan korelasi *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur. Tanda negatif pada r hitung menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang tidak searah.

Kata Kunci : *Burnout, Sense of Humor, Guru SD.*

AULIA HANIFAH

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND BURNOUT ON
ELEMENTARY SCHOOL TEACHER IN EAST JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education
State University of Jakarta, 2019

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between sense of humor with burnout on elementary school teachers in Jakarta.

This research uses quantitative methods. The measuring instrument used to measure burnout is the Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES). Sense of humor is measured by the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) by Thorson and Powell. The statistical method used to analyze the data of this study is the Spearman rank correlation.

The results showed a significance value (p) of 0.010 ($p < 0.05$). These results indicate that the hypothesis in this study is accepted that there is a significant relationship between sense of humor with burnout on elementary school teachers in East Jakarta. A negative sign on r count indicates the two variables have a non-directional relationship.

Keywords : Burnout, Sense of Humor, Elementary School Teacher.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi kemudahan juga kelancaran kepada Peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan *Burnout* pada Guru SD di Jakarta”.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, skripsi ini merupakan sarana untuk mengimplementasikan kemampuan Peneliti yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

Dalam kesempatan ini, Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Pembantu Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Pembantu Dekan II, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Pembantu Dekan III, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi, yang telah memberikan kelancaran akademik kepada Peneliti.
2. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi Dosen Pembimbing satu atas segala motivasi, saran, dan arahan yang diberikan dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing dua yang telah memberikan motivasi, saran, dan arahan selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa studi Peneliti.
5. Segenap staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan kelancaran akademik kepada Peneliti.

6. Kepada 15 SD di Jakarta Timur yang telah bersedia memberi waktu dan tempat kepada Peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Ibu, Abang, dan Tante yang telah memberikan semangat dan dukungan baik moril dan materil.
8. Shafira dan Ajeung yang memberikan semangat dan menemani di berbagai suasana hati.
9. Kue Lapis, Sita, Mita, Dhea, Mute, Nadiyah, Caca, Intan, dan Tiwi yang telah menemani, menghibur, dan memberikan semangat kepada Peneliti selama masa perkuliahan berlangsung.
10. Geng ambis (Mutiah, Nadiva, Haniy, Hanny) yang selalu memberi motivasi dan selalu merepotkan.
11. Teman seperbimbingan hingga titik darah penghabisan, Intan, Nadiva, Ayu, Nabila, Shinta, dan Karniko.
12. Kelas E yang telah memberi kenangan yang akan dirindukan juga menghibur dalam segala suasana dan Psikologi Angkatan 2015.
13. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dalam proses penyempurnaan. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Peneliti serta pembaca umumnya.

Jakarta, 08 Agustus 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN

PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI ii

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS iv

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK vi

ABSTRACT vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GRAFIK xv

DAFTAR GAMBAR..... xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah 1

1.2. Identifikasi Masalah 8

1.3. Pembatasan Masalah 9

1.4. Rumusan Masalah 9

1.5. Tujuan Penelitian 9

1.6. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN TEORETIK

2.1. *Burnout* 10

2.1.1. Definisi *Burnout* 10

2.1.2. Sejarah *Burnout* 12

2.1.3. Aspek-Aspek *Burnout* 13

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi *Burnout* pada Guru..... 15

2.1.5. Pengukuran <i>Burnout</i>	20
2.2. <i>Sense of Humor</i>	20
2.2.1. Sejarah <i>Sense of Humor</i>	20
2.2.2. Definisi <i>Sense of Humor</i>	23
2.2.3. Aspek- Aspek <i>Sense of Humor</i>	25
2.2.4. Fungsi <i>Sense of Humor</i>	28
2.2.5. Penggunaan <i>Sense of Humor</i> dalam Pendidikan	31
2.2.6. Pengukuran <i>Sense of Humor</i>	34
2.3. Guru Sekolah Dasar (SD)	34
2.3.1. Definisi Guru Sekolah Dasar	34
2.4. Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan <i>Burnout</i>	35
2.5. Kerangka Konseptual	37
2.6. Hipotesis	38
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian	41
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	41
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian	42
3.2.2. Definisi Konseptual Variabel	42
3.2.3. Definisi Operasional Variabel	43
3.3. Populasi dan Sampel	43
3.3.1. Populasi	43
3.3.2. Sampel	43
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel	44
3.4. Teknik Pengumpulan Data	44
3.5. Uji Coba Instrumen	49
3.6. Analisis Data	55
3.6.1. Uji Statistik	55
3.6.2. Analisis Deskriptif	55
3.6.3. Uji Normalitas	56

3.6.4. Uji Linearitas	56
3.6.5. Uji Hipotesis	56
3.6.6. Hipotesis Statistik	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subjek Penelitian	58
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	58
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	59
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	60
4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak yang Dimiliki Subjek	61
4.1.5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja	63
4.2 Prosedur Penelitian	64
4.2.1 Persiapan Penelitian	64
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	65
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	66
4.3.1 Data Deskriptif <i>Burnout</i>	66
4.3.2 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i>	68
4.3.3 Data Deskriptif <i>Sense of Humor</i>	69
4.3.4 Kategorisasi Skor <i>Sense of Humor</i>	70
4.3.5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Pernikahan, Jumlah Anak, Tingkat <i>Burnout</i> , dan Tingkat <i>Sense of Humor</i> pada Subjek	71
4.3.6 Uji Normalitas	75
4.3.7 Uji Linearitas	76
4.3.8 Uji Hipotesis	77
4.4 Pembahasan	78
4.5 Keterbatasan Penelitian	80

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	81
5.2 Implikasi	81
5.3 Saran	82
5.3.1 Bagi Subjek Penelitian	82
5.3.2 Peneliti Selanjutnya.....	82

DAFTAR PUSTAKA	83
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN - LAMPIRAN	87
----------------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	140
----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout</i>	46
Tabel 3.2. Norma Skoring Instrumen <i>Burnout</i>	47
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrumen <i>Sense of Humor</i>	48
Tabel 3.4. Norma Skoring Instrumen <i>Sense of Humor</i>	49
Tabel 3.5. Kaidah Reliabilitas Guildford	50
Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrumen Final <i>Burnout</i>	52
Tabel 3.7..Kisi-Kisi Modifikasi Instrumen <i>Sense of Humor</i>	53
Tabel 3.8. Kisi- Kisi Final Instrumen <i>Sense of Humor</i>	55
Tabel 4.1. Distribusi Usia Subjek Penelitian	58
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	59
Tabel 4.3 Distribusi Status Pernikahan Subjek Penelitian	60
Tabel 4.4 Distribusi Jumlah Anak Subjek Penelitian	62
Tabel 4.5 Distribusi Lama Bekerja Subjek Penelitian	63
Tabel 4.6. Data Deskriptif <i>Burnout</i>	67
Tabel 4.7. Kategorisasi Skor <i>Burnout</i>	69
Tabel 4.8. Data Deskriptif <i>Sense of Humor</i>	69
Tabel 4.9. Kategorisasi Skor <i>Sense of Humor</i>	71
Tabel 4.10. Analisis Tabulasi Tingkat <i>Burnout</i> pada Subjek.....	72
Tabel 4.11. Analisis Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan Subjek	74
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 4.13. Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 4.14. Hasil Uji Analisis Hipotesis	78

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Distribusi Usia Subjek Penelitian	59
Grafik 4.2. Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	60
Grafik 4.3. Distribusi Status Pernikahan Subjek Penelitian.....	61
Grafik 4.4. Distribusi Jumlah Anak Subjek Penelitian	62
Grafik 4.5. Distribusi Lama Bekerja Subjek Penelitian.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	37
Gambar 4.1. Kurva Distribusi Data <i>Burnout</i>	68
Gambar 4.2. Kurva Distribusi Data <i>Sense of Humor</i>	70
Gambar 4.3. Grafik Linearitas <i>Burnout</i> dan <i>Sense of Humor</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba	87
Lampiran 2. Data Kasar Uji Coba.....	96
Lampiran 3. Uji Coba Reliabilitas dan Validitas <i>Burnout</i>	99
Lampiran 4. Uji Coba Reliabilitas dan Validitas <i>Sense of Humor</i>	101
Lampiran 5. Surat Validasi	103
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian Final.....	109
Lampiran 7. Data Kasar Final	117
Lampiran 8. kategorisasi	123
Lampiran 9. Uji Normalitas	124
Lampiran 10. Uji Linearitas	126
Lampiran 11. Uji Hipotesis	126
Lampiran 12. Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	127
Lampiran 13. Saran- Saran Penguji	138

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Guru diharapkan dapat menjadi panutan yang baik bagi murid. Selain itu, guru memiliki tuntutan yang mengharuskan mendidik para siswa menjadi generasi penerus bangsa yang pandai. Menurut Undang-Undang Guru dan Dosen nomor 14/2006 (dalam Suprianto, 2013) ditegaskan bahwa guru adalah agen pembelajaran. Konsekuensi dari predikat ini yaitu guru harus merancang pembelajaran yang efektif sehingga proses pembelajaran mampu memberikan jaminan (garansi) setelah pembelajaran selesai siswa mampu menguasai kompetensi yang ditargetkan.

Baru- baru ini, peningkatan kualitas guru digalakkan agar dapat terciptanya pendidikan yang lebih baik. Sebanyak 1.200 guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) hingga SMA dikirim oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) ke-12 negara. Di antaranya Finlandia, Australia, India, Korea, Jerman, Jepang, Prancis, Singapura, China, Rumania, dan Hong Kong. Guru-guru tersebut diikutkan pelatihan selama 3 minggu agar para guru mendapatkan pengalaman dalam sistem pembelajaran di era Revolusi Industri 4.0 (sindonews.com). Banyak PR yang harus guru kejar untuk mencapai harapan bagi pendidikan Indonesia tersebut.

Namun, berkebalikan dengan tuntutan dan resiko yang harus para guru hadapi tadi, *feed back* yang diberikan terhadap perjuangan pahlawan tanpa tanda jasa tersebut tidak sebanding dengan apa yang para guru harus lakukan. Di kutip dari kompas.com, hak guru kerap diberikan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, tunjangan profesi guru nyaris selalu terlambat disetiap daerah. Padahal dalam UU guru dan dosen Pasal 1 ayat (1) huruf a, tertera jelas jika guru berhak mendapat penghasilan di atas kebutuhan hidup minimum dan kesejahteraan sosial.

Zakiah Daradjat (dalam Rahman, 2007) mengatakan jika seorang guru merupakan pelayan yang dituntut untuk selalu memiliki tingkah laku yang positif seperti penyabar, penuh perhatian, hangat, humoris dan yang paling penting memiliki rasa empati. Walaupun begitu, seorang guru kadang kala harus dihadapkan pada pengalaman negatif dengan siswanya yang kemudian menimbulkan ketegangan emosional, seperti yang dialami oleh guru kesenian (IR) di salah satu sekolah swasta di Jakarta yang dilaporkan orangtua murid ke Mapolrestro Jakarta Selatan karena diduga melakukan kekerasan dengan mencengkram telinga dan bagian belakang kepala muridnya (JNA) secara kuat, kemudian dia menyeret JNA ke luar kelas, hal itu dilakukan IR karena JNA tidak membawa perlengkapan untuk kelas seni (dikutip dari Tribunnews.com). Situasi seperti ini jika berlangsung secara terus menerus dapat menguras sumber energi guru. Sehingga kelelahan emosional dapat menghinggapinya dan ini merupakan sindrom *burnout*.

Ditegaskan oleh Farber bahwa yang berperan menimbulkan *burnout* pada guru adalah keacuhan siswa, ketidakpekaan penilik/pengawas sekolah, orangtua siswa yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap pekerjaan guru, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan gaji yang tidak memadai (Rahman, 2007).

Sukanto (dalam Widiastuti & Astuti, 2008) mengatakan bahwa pada jenjang Sekolah Dasar guru tidak hanya cukup untuk menonjolkan penguasaan materi pelajaran, lebih dari itu, guru juga diharuskan memiliki kreativitas, kesabaran, kesediaan mengasuh serta kewibawaan agar dapat memimpin kelas dengan baik. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa sebagai pengajar dan pendidik, guru harus mampu memberikan pengetahuan (kognitif), sikap dan nilai (afektif), keterampilan (psikomotorik), juga menjalankan peran sebagai pengganti orang tua bagi para siswa di sekolah, sehingga membuka peluang bertemunya emosi baik negatif maupun positif dari guru dengan sikap dan perilaku siswa. Sebagai tenaga profesional guru hendaknya mampu mengendalikan emosi (Widiyanto, 2001, dalam Widiastuti & Astuti, 2008). Seperti Pines dan Aronson (dalam Widiastuti & Astuti, 2008) yang

mengemukakan bahwa situasi yang menuntut keterlibatan emosi dan dihadapi dalam kurun waktu yang panjang merupakan penyebab *burnout*.

Peneliti melakukan wawancara terhadap guru SD di Jakarta Timur. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terbuka terkait *burnout*. Hasilnya, guru-guru tersebut mengaku *burnout* pada pekerjaannya. Mereka sempat merasa ingin mengundurkan diri dan malas bekerja diakibatkan perannya sebagai seorang ibu. Dengan dua peran yang mereka miliki, juga di tambah dengan tidak memilikinya asisten yang membantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah, membuat guru tersebut merasa capai memikirkan dan juga mengerjakan kedua hal yang berbeda tersebut, dan berkeinginan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan. Guru lainnya merasakan kelelahan fisik dikarenakan pergantian kurikulum menjadi 2013 yang hanya menyediakan materi yang sedikit, sedangkan tidak semua anak mempunyai rasa ingin tahu, ditambah dengan tuntutan guru untuk menjamin siswa mengerti/ menguasai pelajaran, sedangkan jika murid ada yang tidak mengerti di pelajaran yang guru ajari, gurulah yang akan disalahkan terkait pengajarannya yang kurang baik.

Hasil dari studi pendahuluan dapat dikatakan guru SD memiliki tugas mengajar yang monoton dibandingkan guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA). Guru sekolah dasar yang mengajar kelas 1 dan 2 pada umumnya menjadi guru kelas yang setiap hari nya bertemu dengan siswa yang sama dan mengajar dari pagi hingga sore semua mata pelajaran yang di jadwalkan (Ayuningtyas, Akbar & Pratasiwi, 2017). Selain menjelaskan mata pelajaran dan memberi-kan tugas kepada siswa, guru juga bertanggung jawab atas perkembangan hasil yang dicapai oleh siswa. Guru SD dapat dikatakan bekerja sehari penuh untuk memberikan pelajaran kepada anak didiknya terlebih ketika menjadi guru kelas, keadaan-keadaan tersebut yang menyebabkan terjadinya kecenderungan mengalami stres kerja. Penelitian yang dilakukan Dewi (Akbar & Pratasiwi, 2017) yang dilakukan di kecamatan Pakis Magelang, menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru SD lebih tinggi dibandingkan dengan guru SMP. Stres kerja yang dialami terus menerus, akan mengakibatkan terjadinya *burnout*.

Cherniss (dalam Widiastuti & Astuti, 2008), memberikan gambaran *burnout* sebagai penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan yang dilakukan atas reaksi dari stres dan ketidakpuasan terhadap situasi kerja yang berlebihan atau berkepanjangan. Pines dan Aronson (dalam Widiastuti & Astuti, 2008) juga berpendapat bahwa *burnout* adalah bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan *stress* yang kronik, dialami seseorang dari hari ke hari, serta ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* berbeda dengan *stress*.

Menurut Freudenberger (dalam Tumkaya, 2006) *burnout* merupakan kegagalan pribadi, kelelahan, dan tuntutan berlebihan pada energi, daya, dan sumber daya. Demikian pula, Maslach dan Jackson (dalam Tumkaya, 2006) mengartikan *burnout* sebagai kelelahan fisik, emosional, dan intelektual, kelelahan kronis, ketidakberdayaan, keputusan, perkembangan ego negatif, dan sikap negatif terhadap pekerjaan, kehidupan dan orang lain. Subdimensi *burnout* termasuk depersonalisasi orang terhadap kolega mereka, perasaan kelelahan emosional, dan penurunan tingkat pencapaian pribadi dan *sufficiency emosional*. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sihotang (dalam Ekawanti & Mulyana, 2016) jika *burnout* adalah keadaan dimana individu merasakan stres dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang cukup tinggi, ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, kurangnya perhatian kepada orang lain maupun pekerjaan akibat dari tekanan berkepanjangan yang dialami dalam situasi kerja, terutama pada pekerjaan pelayanan sosial, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang mengakibatkan individu merasa terpisah dari lingkungannya.

Dari pengertian para ahli tentang *burnout* di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah dampak dari *stress* yang berkepanjangan, yang menyebabkan hilangnya emosi terhadap pekerjaan, tidak terdapat gairah akan mengerjakan pekerjaan, apatis, dan dapat berujung kepada depresi. *Burnout* disebabkan karena melakukan pekerjaan yang terlalu intens.

Risiko *burnout* dapat muncul ketika tuntutan pekerjaan lebih besar dari kondisi dan sumber daya yang ada. Namun, turunnya kinerja dan antusiasme oleh pekerja juga

terjadi ketika sumber daya pekerjaan terbatas dan kondisinya buruk (Demerouti dkk, dalam Tumkaya, 2006). Sejumlah besar peneliti yang berurusan dengan efek *burnout* telah menekankan bahwa *burnout* fisik, emosional, dan intelektual saling terkait (Pines dkk, dalam Tumkaya, 2006).

Aspek penentu dari sindrom *burnout* yaitu meningkatnya perasaan kelelahan emosional. Ketika sumber daya emosional mereka menipis, pekerja merasa tidak lagi dapat memberikan diri mereka sendiri pada tingkat psikologis. Aspek lain yaitu pengembangan sikap dan perasaan negatif dan sinis kepada klien. Reaksi negatif kepada klien tersebut dapat dikaitkan dengan pengalaman kelelahan emosional, yaitu dua aspek kelelahan ini tampaknya agak terkait. Persepsi tidak berperasaan atau bahkan tidak manusiawi dari orang lain ini dapat membuat staf memandang klien mereka pantas mendapatkan masalah mereka (Ryan, dalam Maslach & Jackson, 1981), dan prevalensi di antara para profesional layanan manusia dari sikap negatif terhadap klien ini telah didokumentasikan dengan baik (Wills, dalam Maslach & Jackson, 1981). Aspek ketiga dari sindrom *burnout* yaitu kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif, khususnya yang berkaitan dengan pekerjaan seseorang dengan klien. Pekerja merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri dan tidak puas dengan prestasi mereka di pekerjaan.

Proses *burnout* dipengaruhi tidak hanya oleh variabel eksternal, seperti beban kerja (Sarros dan Sarros 1987, dalam Tumkaya, 2007), kurangnya dukungan sosial (Cheuk dan Wong 1995, dalam Tumkaya, 2007), kurangnya dukungan manajerial (Brissie et al. 1988, dalam Tumkaya, 2007), dan usia dan pengalaman mengajar bertahun-tahun (Tumkaya, 1996, dalam Tumkaya, 2007), tetapi juga oleh atribut pribadi, seperti cara mengatasi stres (Chan dan Hui 1995, dalam Tumkaya, 2007), dan *locus of control* (Lunenburg dan Cadavid 1992; Tumkaya 2001, dalam Tumkaya, 2007).

Burnout dapat mengakibatkan penurunan prestasi kerja yang menyebabkan kurangnya minat dalam pekerjaan, gangguan kehidupan keluarga dan hubungan pribadi, ketidakhadiran, dan keinginan untuk mengubah pekerjaan (Cherniss 1980;

Gaines dan Jermier 1983; Maslach dan Jackson 1985; Perlman dan Hartman 1982; Pines dkk, 198; dalam Tumkaya, 2007).

Dengan intensi mengalami *burnout* yang mengancam guru SD tersebut, dapat diatasi dengan salah satu mekanisme penghilang stres yang dapat digunakan para guru yaitu humor yang dibagikan kepada rekan kerjanya. Berkman (dalam Miller, 2008) dan Cohen dan Wills (dalam Miller, 2008) mengemukakan bahwa jejaring sosial seseorang dapat memediasi dampak tuntutan kehidupan pada kesehatan dan kesejahteraan. Singkatnya, stresor baik di dalam maupun di luar kelas berkontribusi terhadap tempat kerja yang kompleks dan sering tidak menguntungkan bagi para guru. Oleh karena itu, humor dapat membantu mengurangi tekanan ini dan juga berfungsi untuk meningkatkan persepsi dan sikap individu sehubungan dengan pekerjaan mereka. Humor yang digunakan oleh orang dewasa yang bekerja bersama di lingkungan sekolah dapat menciptakan dan mempertahankan lingkungan kerja dan belajar yang positif.

Studi yang melibatkan hubungan antara humor dan *burnout* yang dilakukan pada dosen universitas (Tumkaya 2007) telah menunjukkan hasil yang berhubungan secara signifikan. Satu studi yang dilakukan oleh Kelly (2002) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* cenderung tidak khawatir. Demikian pula, Cann dkk. (dalam Malinowski, 2013) menemukan bahwa *sense of humor* tidak hanya dapat mengurangi jumlah kekhawatiran dan kecemasan yang dialami seseorang, namun juga dapat menghasilkan emosi positif. Yang paling menonjol adalah penelitian yang dilakukan oleh Szabo (dalam Malinowski, 2013), yang menunjukkan bahwa penggunaan humor dapat menghasilkan perubahan psikologis positif yang lebih besar dibandingkan dengan olahraga. Selain itu, Szabo dkk. (dalam Malinowski, 2013) melaporkan bahwa humor memiliki dampak yang lebih besar pada kesejahteraan psikologis individu dibandingkan dengan latihan aerobik dan musik.

Individu dengan *sense of humor* yang lebih besar dianggap lebih mampu mengatasi stres, bergaul dengan orang lain, dan menikmati kesehatan mental dan bahkan fisik yang lebih baik (Lefcourt, 2001, dalam Tumkaya, 2007). Salah satu cara untuk mengatasi tekanan dan stres yaitu dengan humor. Menurut Hodgkinson (dalam

Sukoco, 2014) humor dapat menimbulkan refleksi tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor, individu memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Menurut Irwin dkk (dalam Sukoco, 2014), *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya.

Martin (dalam Kelly, 2002) mendefinisikan *sense of humor* sebagai pemburu, memahami, menghargai, dan menciptakan humor. Konsisten dengan definisi umum ini, Thorson dan Powell (dalam Kelly, 2002) mengemukakan bahwa rasa humor terdiri dari beberapa elemen, termasuk pengakuan diri sendiri sebagai humor, pengakuan humor orang lain, penghargaan humor, kecenderungan untuk tertawa, sebuah perspektif yang memungkinkan suatu penghargaan atas absurditas hidup, dan penggunaan humor untuk menghadapi masalah. Menurut McGhee (dalam Kelly, 2002) humor adalah gabungan dari sikap main-main dan kemampuan untuk bermain pada ide-ide. Kemampuan kognitif untuk memanipulasi dan membingkai ulang ide-ide yang memungkinkan orang-orang dengan selera humor yang baik untuk melihat peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan sebagai hal yang lucu dan bukannya menakutkan ataupun menyebalkan. Oleh karena itu, tidak mengherankan, jika individu dengan selera humor yang lebih besar tidak mendukung depresi, kesepian, suasana hati yang negatif, dan ketidakmampuan sosial (Kelly, 2002) dan mendukung motivasi tugas, keceriaan, harga diri, kepercayaan, dan dominasi sosial (Kelly, 2002).

Eysenck (dalam Martin & Lefcourt, 1984) menunjukkan bahwa istilah *sense of humor* dapat digunakan setidaknya dalam tiga cara: (a) rasa konformis, menekankan tingkat kesamaan antara apresiasi orang terhadap materi lucu; (B) arti kuantitatif, mengacu pada seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum dan betapa mudahnya dia geli; dan (c) pengertian produktif, dengan fokus pada sejauh mana orang tersebut menceritakan kisah lucu dan menghibur orang lain.

Dari pengertian *sense of humor* oleh para ahli tadi, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* adalah sifat yang dimiliki oleh individu yang dapat merasakan, menciptakan, menghargai sesuatu yang lucu. Orang yang memiliki *sense of humor* yang

baik ini dapat mereduksi situasi penuh stres, karena mereka dapat merubah kognitif mereka dari situasi penuh tekanan menjadi situasi yang dapat ditertawakan secara cepat. Mereka pun dapat lebih mudah bergaul di lingkungan sosial karena dianggap menyenangkan, juga dapat membantu orang lain dalam mereduksi masalahnya.

Dalam penelitian Uno (2007) secara sederhana *sense of humor* didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu, humor merefleksikan kegembiraan manusia dalam menertawakan dirinya sendiri dan masyarakat. Pada umumnya *sense of humor* mempunyai makna yang disepakati bersama secara kolektif sebagai sesuatu yang bersifat atau bernuansa jenaka dan bertabus gelak tawa. Berdasarkan tinjauan beberapa definisi tentang *sense of humor*, Utomo menyimpulkan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan individu untuk mengubah persepsi kognitif secara cepat dan mengekspresikannya secara terbuka tanpa berakibat tidak menyenangkan bagi orang lain, dengan cara memandang masalah dari perspektif yang berbeda (yaitu dari segi kelucuannya) untuk mengurangi perasaan cemas dan tidak berdaya.

Dari penelitian- penelitian sebelumnya, tidak ada yang mengangkat *sense of humor* dan *burnout*, penelitian sebelumnya banyak membahas *sense of humor* dengan *stress* salah satunya yaitu penelitian hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi yang dilakukan oleh Sukoco (2014) dengan hasil yang di dapat berupa terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013, *burnout* sendiri memiliki keterkaitan dengan stres, yaitu *burnout* merupakan tahap selanjutnya dari stres yang terus menerus. Stres kronis dapat melemahkan secara emosional terutama ketika individu mengalami ketidakmampuan untuk mengendalikan atau mengurangi stres ke tingkat yang dapat dikelola (Talbot & Lumden, 2000). Di Indonesia, istilah *burnout* tidak sepopuler stres terutama di kalangan para guru yang masih menganggap asing istilah *burnout* (Firdaus, 2006, dalam Widiastuti & Astuti, 2008). Dengan adanya alasan tersebut, peneliti ingin mengenalkan istilah *burnout* kepada para pekerja terutama guru. Oleh karena masih sangat jarang penelitian yang mengangkat tema *sense of humor* dengan *burnout*, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran *sense of humor* pada guru SD di Jakarta Timur?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran tingkat *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur?
- 1.2.3. Bagaimana hubungan *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, pembatasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan *sense of humor* dengan *burnout* pada guru Sekolah Dasar (SD) di Jakarta Timur.

1.4. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Memberikan wawasan yang nyata terhadap pendidikan bahwa *sense of humor* berhubungan dengan *burnout*.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. *Bagi guru SD*

Diharapkan guru dapat mengurangi *burnout* melalui adanya *sense of humor* yang baik. Meningkatkan *sense of humor* dapat dengan cara membaca buku atau komik yang memiliki nuansa canda, sering menonton film-film komedi, dan bergabung ke komunitas yang anggotanya memiliki *sense of humor* yang bagus.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1. *Burnout*

2.1.1. Definisi *Burnout*

Burnout merupakan sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering dialami oleh individu yang bekerja di bidang jasa (Maslach & Jackson, 1981). *Burnout* (Maslach dkk, 2017) mengacu pada menipisnya sumber daya emosional seseorang dan merasa tidak ada yang tersisa untuk diberikan kepada orang lain pada tingkat psikologis.

Etzion (dalam Maslach dkk, 2017) mengatakan, *burnout* yaitu proses laten erosi psikologis yang dihasilkan akibat kontak yang terlalu lama dengan stres kerja. Sering kali fase *burnout* dialami sebelum individu secara sadar memperhatikan kedua fase awal. Brill (dalam Maslach dkk, 2017) juga mendefinisikan *burnout* sebagai stres kerja yang berkepanjangan. Menurut Brill, stres mengacu pada proses adaptasi yang bersifat sementara dan disertai dengan gejala mental dan fisik, sedangkan *burnout* merujuk pada gangguan adaptasi yang disertai dengan malfungsi kronis.

Burnout menurut Cherniss adalah proses yang dimulai dari tingkat ketegangan kerja yang berlebihan dan berkepanjangan. Stres ini memunculkan ketegangan pada pekerja (perasaan tegang, mudah tersinggung, dan kelelahan). Proses ini selesai ketika pekerja secara defensif mengatasi stres kerja dengan melepaskan diri secara psikologis dari pekerjaan yang kemudian menjadi apatis, sinis, dan kaku (dalam Maslach dkk, 2017). Demikian pula pendapat Edelwich & Brodsky, yang mengatakan *burnout* telah ditandai sebagai hilangnya idealisme, energi, dan tujuan yang dialami oleh orang-orang dalam profesi penolong sebagai akibat dari kondisi pekerjaan mereka (dalam Maslach dkk, 2017). Proses kelelahan juga telah digambarkan sebagai berikut: untuk menguras

diri; untuk menghabiskan sumber daya fisik dan mental seseorang; untuk melelahkan diri sendiri dengan berusaha secara berlebihan untuk mencapai beberapa harapan yang tidak realistis yang dipaksakan oleh diri sendiri atau oleh nilai-nilai masyarakat (Freudenberger & Richelson, 1980, dalam Maslach dkk, 2017).

Paine (dalam Maslach dkk, 2017) membedakan antara sindrom stres *burnout* (kelompok perasaan dan perilaku yang dapat diidentifikasi, yang paling umum ditemukan dalam lingkungan kerja yang membuat stres atau sangat membuat frustrasi) dan kecacatan mental *burnout* (yang sering serius, signifikan secara klinis, pola tekanan pribadi dan penurunan kinerja yang merupakan tahap akhir dari proses *burnout*). Menurut Paine (dalam Maslach dkk, 2017), sindrom stres *burnout* biasanya bukan gangguan mental, namun secara bertahap berkembang dari waktu ke waktu dan kemudian dapat menyebabkan cacat mental. Kriteria diagnostik hanya dapat diterapkan pada keadaan akhir dari proses ini, yang telah didefinisikan dalam beberapa cara. Freudenberger dan Richelson (dalam Maslach dkk, 2017) menggambarkan sejumlah gejala klinis *burnout*, termasuk kelelahan, detasemen, kebosanan dan sinisme, ketidaksabaran dan peningkatan iritabilitas, rasa mahakuasa, kecurigaan tidak dihargai, paranoia, disorientasi, penolakan perasaan, dan keluhan psikosomatik.

Pines dan Aronson (dalam Maslach dkk, 2017) mengartikan *burnout* sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang diakibatkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional, dan menggambarkan keadaan ini sebagai berikut:

1. Kelelahan fisik yang ditandai dengan energi rendah, kelelahan kronis, dan kelemahan,
2. Kelelahan emosional, merupakan komponen kedua dari kelelahan, terutama melibatkan perasaan tidak berdaya, putus asa, dan terperangkap.
3. Keletihan mental, yaitu komponen ketiga, dapat ditandai dengan perkembangan sikap negatif terhadap diri, pekerjaan, dan kehidupan seseorang sendiri.

Definisi *burnout* oleh Maslach dan Jackson (dalam Maslach dkk, 2017) merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi, hal ini dapat terjadi di antara individu yang melakukan pekerjaan

yang bertemu dengan orang lain atau pekerjaan jasa. kelelahan dapat menyebabkan penurunan kualitas pelayanan atau layanan yang disediakan (menjadi faktor pergantian pekerjaan, absensi, dan semangat kerja yang rendah), hal tersebut memiliki kemungkinan berkorelasi dengan berbagai indeks disfungsi pribadi, termasuk kelelahan fisik, insomnia, peningkatan penggunaan alkohol dan obat-obatan, dan masalah perkawinan dan keluarga (dalam Maslach dkk, 2017). Brill mendefinisikan *burnout* sebagai keadaan yang dimediasi, terkait pekerjaan, disforia, dan disfungsional yang luar biasa pada individu tanpa psikopatologi besar, yang berfungsi untuk sementara waktu pada kinerja yang memadai dan tingkat afektif pada saat yang sama. situasi pekerjaan dan individu tidak akan pulih ke tingkat sebelumnya tanpa bantuan dari luar atau pengaturan ulang lingkungan (dalam Maslach dkk, 2017).

Dari pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan *burnout* adalah kelelahan emosi yang disebabkan dari intensi bekerja yang terlalu lama, penyelesaian tuntutan pekerjaan yang tidak selesai- selesai yang menyebabkan stres berkepanjangan. Berakhirnya stres menyebabkan individu mengalami sindrom *burnout*, individu jadi kehilangan motivasi, tujuan hidup, apatis, dan sebagainya.

2.1.2. Sejarah *Burnout*

Beberapa artikel pertama yang membicarakan tentang *burnout* muncul pada pertengahan 1970-an di Amerika Serikat (Maslach dkk, 2017). Artikel- artikel pertama ini memberikan deskripsi awal tentang fenomena *burnout*, memberikan namanya, dan menunjukkan bahwa itu bukan respons menyimpang oleh beberapa orang yang menyimpang tetapi sebenarnya lebih umum.

Cara di mana fenomena *burnout* diidentifikasi dan diberi label menggambarkan asal sosialnya. Sebagai seorang psikiater, Freudenberger (dalam Maslach dkk, 2017) dipekerjakan di agen perawatan kesehatan alternatif. Dia mengamati bahwa banyak sukarelawan yang bekerja sama dengannya mengalami penipisan emosi secara bertahap dan hilangnya motivasi serta komitmen. Umumnya, proses ini memakan waktu sekitar satu tahun dan disertai dengan berbagai gejala mental dan fisik. Untuk menunjukkan kondisi kelelahan mental yang khusus ini, Freudenberger menggunakan

kata yang digunakan sehari-hari untuk merujuk pada efek penyalahgunaan obat kronis: "*burnout*".

Pada waktu yang hampir bersamaan, Maslach (Maslach dkk, 2017), seorang peneliti psikologi sosial, sedang mempelajari cara-cara orang mengatasi rangsangan emosional dalam pekerjaan. Dia terutama tertarik pada strategi kognitif seperti "perhatian terpisah" dan "dehumanisasi dalam pertahanan diri," tetapi segera menemukan bahwa baik gairah dan strategi memiliki implikasi penting bagi identitas profesional orang dan perilaku kerja. Ketika kebetulan dia menggambarkan hasil ini kepada seorang pengacara, dia diberitahu bahwa *poverty lawyers* menyebut fenomena khusus ini sebagai "*burnout*". Setelah Maslach dan rekan-rekannya mengangkat istilah ini, orang yang mereka wawancarai menyetujui akan istilah tersebut, kemudian, istilah *burnout* pun muncul.

2.1.3. Aspek - Aspek *Burnout*

Aspek- aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), yaitu:

1. *Exhaustion*

Exhaustion yaitu kualitas utama dari kejenuhan dan manifestasi paling jelas dari sindrom kompleks ini. Saat orang menggambarkan diri mereka sendiri atau orang lain mengalami *burnout*, mereka paling sering merujuk pada pengalaman *exhaustion*. Dari tiga aspek *burnout*, *exhaustion* adalah yang paling banyak dilaporkan dan dianalisis secara menyeluruh. Identifikasi kuat *burnout* dengan *exhaustion* membuat beberapa orang berpendapat bahwa dua aspek lain dari sindrom ini insidental atau tidak perlu (Shirom 1989). Namun, fakta bahwa *exhaustion* adalah kriteria yang diperlukan untuk *burnout* tidak berarti itu cukup. Jika seseorang melihat *burnout* di luar konteks, dan hanya fokus pada komponen *exhaustion* individu, mereka akan kehilangan pandangan terhadap fenomena itu sepenuhnya. *Exhaustion* bukanlah sesuatu yang hanya dialami, melainkan, mendorong tindakan untuk menjauhkan diri secara emosional dan kognitif dari pekerjaan seseorang, yang mungkin hal itu sebagai cara untuk mengatasi kelebihan pekerjaan. Dalam layanan manusia, tuntutan emosional dari pekerjaan dapat

menghabiskan kapasitas penyedia layanan untuk terlibat dengan, dan responsif terhadap, kebutuhan penerima layanan.

2. *Depersonalization*

Depersonalisasi merupakan upaya untuk membuat jarak antara diri sendiri dan penerima layanan, dengan secara aktif mengabaikan kualitas yang membuat mereka menjadi orang yang unik dan menarik. Tuntutan mereka lebih mudah dikelola ketika mereka dianggap sebagai objek impersonal dari pekerjaan seseorang. Di luar layanan manusia, orang menggunakan jarak kognitif dengan mengembangkan sikap acuh tak acuh atau sinis ketika mereka kelelahan dan putus asa. Menjauhkan adalah reaksi langsung terhadap kelelahan, sehingga hubungan yang kuat dari kelelahan hingga sinisme (depersonalisasi) ditemukan secara konsisten dalam penelitian *burnout*, yang dilakukan berbagai situasi organisasi dan pekerjaan.

3. *Personal Accomplishment*

Hubungan ketidakefisienan (pengurangan prestasi pribadi) dengan dua aspek kelelahan lainnya agak lebih kompleks. Dalam beberapa kasus tampaknya menjadi suatu fungsi, sampai taraf tertentu, baik *exhaustion*, *depersonalization*, atau kombinasi keduanya (Byrne 1994, Lee & Ashforth 1996). Situasi kerja dengan tuntutan kronis dan meluap-luap yang berkontribusi terhadap *exhaustion* atau *depersonalization* kemungkinan akan menggerogoti rasa efektifitas seseorang. Lebih lanjut, *exhaustion* atau depersonalisasi mengganggu efektifitas: Sulit untuk mendapatkan rasa pencapaian ketika merasa lelah atau ketika membantu orang-orang yang acuh tak acuh. Kurangnya kemandirian tampak muncul lebih jelas dari kurangnya sumber daya yang relevan, sedangkan *exhaustion* dan sinisme muncul dari kehadiran pekerjaan yang berlebihan dan konflik sosial.

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi *Burnout* pada Guru

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* yang dikutip dari Gold dan Roth (1993):

1. Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial telah ditemukan untuk meningkatkan kelelahan dalam beberapa penelitian. Studi Pines '(1983) menggunakan kelompok skor pekerja profesional yang heterogen pada MBI dan menyarankan bahwa orang-orang yang memiliki dukungan sosial tersedia cenderung untuk mengalami kelelahan. Pines, Aronson dan Kafry (1981) mengemukakan bahwa dukungan sosial mencakup enam fungsi: mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Mereka menemukan bahwa mendengarkan (mendengarkan tanpa memberikan nasihat atau membuat penilaian) dan dukungan emosional (memiliki seseorang yang ada di pihak Anda dan yang menghargai apa yang Anda lakukan) adalah fungsi yang paling penting untuk mengurangi kelelahan.

Holt et al. (1987) menemukan dalam penelitian mereka bahwa guru dengan *burnout* rendah kurang teralienasi daripada guru dengan *burnout* tinggi, menunjukkan pentingnya dukungan sosial dari guru lain. Dapat disimpulkan dari studi-studi ini bahwa pentingnya dukungan dan bantuan sosial tidak dapat diminimalisir jika kelelahan harus dicegah.

2. Faktor Demografis

Menggunakan MBI, sejumlah variabel demografis telah dikaitkan dengan *burnout* pada guru. Penelitian telah secara konsisten melaporkan bahwa kelelahan lebih mungkin terjadi pada pria daripada wanita (Anderson dan Iwanicki, 1984; Farber, 1984a; Gold, 1985), dan mereka yang masih lajang (Farber, 1984a; Gold, 1985).

Melihat temuan-temuan ini dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa pria lebih rentan terhadap kelelahan dibandingkan wanita dan mungkin membutuhkan lebih banyak dukungan dan bantuan sosial. Ini mungkin benar terutama karena ada lebih sedikit laki-laki di Sekolah Dasar, menghasilkan lebih sedikit persahabatan laki-laki atau bahkan ikatan laki-laki. Kurangnya dukungan sosial laki-laki ini dapat

berkontribusi pada perasaan teralienasi dan kekecewaan, yang mengarah pada kelelahan jika tidak diidentifikasi dan tindakan pencegahan diambil.

Guru tunggal juga mengekspresikan tingkat kejenuhan yang lebih tinggi. Dari pengalaman kami, orang-orang ini sering kekurangan dukungan sosial di rumah dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengajar. Ketika imbalan yang diharapkan tidak konsisten dengan upaya yang diajukan, perasaan kecewa, kesepian dan bahkan kemarahan. Penghargaan tidak dianggap sepadan dengan upaya, dan hasil ketidakpuasan yang ekstrim. Kebutuhan akan dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sangat penting dengan populasi tunggal.

3. Kekerasan Siswa, Disiplin dan Kontrol Kelas

Mencoba mengendalikan siswa yang sulit, mengganggu, dan tidak sopan telah lama menjadi masalah bagi banyak guru. Sebuah jajak pendapat *National Education Association* (1979) melaporkan bahwa hampir tiga perempat dari semua guru merasa bahwa masalah disiplin mempengaruhi efektivitas mengajar mereka. Dengan angka-angka yang menakjubkan ini, seharusnya tidak mengejutkan kita kemudian untuk menemukan bahwa guru yang menganggap kontrol siswa telah menjadi lebih sulit bagi mereka cenderung melaporkan depersonalisasi yang lebih besar, dan rasa prestasi pribadi yang lebih rendah pada Maslach Burnout Inventory (Gold, 1985).

Menarik, bahwa tanda-tanda kejenuhan ini bahkan tampak jelas selama periode pelatihan guru. Untuk sampel 106 guru praktik penuh waktu, diambil dari satu universitas besar, Gold dan Sarjana (1988) melaporkan bahwa guru praktik yang tidak merasa siap untuk menangani masalah disiplin mendapat skor lebih rendah pada skala pencapaian pribadi. Dengan kata lain, guru-guru pemula ini lebih rentan terhadap *burnout* karena mereka kurang merasakan pencapaian pribadi dalam pekerjaan mereka.

Kemudian, berikut di paparkan faktor terjadinya *burnout* terkait pekerjaan guru lainnya. Bagaimana seorang guru memahami sifat pekerjaan mereka dan peran mereka sendiri ketika mereka berinteraksi dengan kolega dan siswa memiliki dampak signifikan pada mereka yang rentan terhadap kelelahan. Ketidakpuasan dengan pekerjaan seseorang tidak serta merta menyebabkan kelelahan. Namun, efek kumulatif dari pengalaman negatif, bersama dengan persepsi guru bahwa kondisi buruk ini

mencegah mereka dari merasa sukses dalam prestasi mereka membuat seorang guru rentan.

4. Tekanan Administrasi

Bagaimana seorang guru memandang administrator mereka banyak berkaitan dengan bagaimana perasaan mereka tentang lingkungan sekolah mereka dan, dalam banyak kasus, pengajaran mereka. Jika mereka melihat administrator sebagai orang yang terutama tertarik untuk menjalankan sekolah dan menawarkan sedikit atau tidak ada dukungan untuk masalah disiplin atau ketidakpuasan orang tua, maka perasaan puas dalam mengajar dan dengan pekerjaan mereka akan terpengaruh. *Burnout* telah dikaitkan dengan kurangnya dukungan untuk guru pada bagian dari administrator, kurangnya kepekaan terhadap masalah yang berhubungan dengan guru dan masalah terkait sekolah, bersama dengan kurangnya kepala sekolah manajemen partisipatif (Jackson, Schwab dan Schuler, 1986; Blase, Dedrick dan Strathe, 1986).

5. Orangtua yang Sulit

Guru biasanya berharap untuk bertemu orang tua siswa dan mengembangkan hubungan kerja dengan mereka. Banyak tradisi sekolah dibangun atas dukungan orang tua melalui PTA, dan kemudian melalui pemberian bantuan di kelas sebagai pembantu guru dan asisten guru. Sejak awal 1980-an, orang tua telah menjadi sumber keprihatinan dan tekanan bagi banyak guru. Pada tahun 1984 dan 1988, *Polling* Sikap Guru tentang Sekolah Negeri Gallup melaporkan bahwa masalah sekolah yang paling sering disebutkan oleh para guru adalah kurangnya dukungan dan minat dari pihak orang tua. Guru sering mengeluh tentang kurangnya dukungan orang tua, yang terutama terlihat selama program atau acara khusus di sekolah. Banyak orang tua mengatakan mereka terlalu terlibat dalam kegiatan lain dan bekerja untuk menyumbangkan waktu untuk acara sekolah.

Kelompok orang tua lain bersikeras bahwa guru tidak siap dan tidak memadai untuk pekerjaan itu. Mereka percaya pekerjaan mereka adalah untuk terus mengawasi apa yang terjadi di sekolah. Orang tua ini biasanya sangat kritis dan seringkali kasar terhadap guru. Mereka mengeluh bahwa anak-anak mereka tidak ditantang dan mereka juga tidak terangsang secara intelektual. Tipe orang tua ini sering menjadi masalah

besar bagi guru dan berkontribusi terhadap perasaan kecewa dan kecewa yang sering menyebabkan kelelahan jika beberapa jenis intervensi tidak dimulai. Ada sedikit yang dilaporkan tentang hubungan orang tua yang tidak masuk akal dengan *burnout*, dan bidang ini perlu perhatian khusus jika langkah-langkah harus diambil dalam memberikan dukungan guru.

6. Konflik Peran dan Ambiguitas Peran

Banyak guru melaporkan memiliki perasaan konflik peran ketika tuntutan yang tidak sesuai, tidak sesuai, dan tidak konsisten ditempatkan pada mereka. Ketika dua atau lebih set perilaku peran tidak konsisten ini dialami oleh seorang individu, konflik peran terjadi. Ketika guru tidak dapat mendamaikan ketidakkonsistenan antara set perilaku peran yang diharapkan ini, mereka mengalami konflik. Konflik-konflik ini cukup jelas dalam profesi guru. Guru dilatih untuk memberikan pendidikan yang berkualitas bagi siswa mereka. Mereka memasuki profesi dengan penuh semangat dalam berbagi pengetahuan mereka dengan orang lain. Setelah beberapa bulan mengajar mereka sering menemukan bahwa mereka tidak didorong untuk menggunakan metode pengajaran yang mereka pelajari adalah yang terbaik untuk siswa mereka. Materi kurikulum sering tidak tersedia bagi mereka. Kendala administratif, siswa yang mengganggu, kelas yang penuh sesak, dan seringkali fasilitas fisik yang buruk mencegah mereka mencapai tujuan yang pernah mereka miliki.

Konflik untuk guru ini dilaporkan oleh Sutton (1984) ketika dia mengidentifikasi dua sumber konflik yang umum untuk guru: (1) mereka diharapkan memberikan pendidikan yang berkualitas bagi siswa mereka, sementara mereka sering terhalang untuk menggunakan bahan kurikulum terbaik yang tersedia dan metode pengajaran yang paling terbukti, dan (2) mereka bertanggung jawab untuk menangani masalah disiplin di kelas mereka sementara mereka tidak diberi wewenang untuk melakukannya.

Kahn et al. (1964) dalam penelitian awal mereka mengisolasi konstruksi konflik peran dan ambiguitas peran sebagai aspek penting dari tekanan organisasi. Dalam penelitian selanjutnya Kahn (1978) mengemukakan bahwa *burnout* mungkin terkait dengan faktor situasional dari konflik peran dan ambiguitas peran. Studi lain

membangun karya Kahn et al. (1964) melaporkan bahwa konflik peran dan ambiguitas peran dalam berbagai profesi secara signifikan akan memengaruhi stres dan kepuasan seseorang (Van Sell et al., 1980). Ketika peneliti lain melihat ke dalam area ini, mereka melaporkan bahwa konflik peran dan ambiguitas peran sangat penting dalam institusi yang berorientasi pada layanan manusia (Kahn et al., 1964).

Jelas dari penelitian ini bahwa guru membutuhkan uraian tugas yang jelas, dan perlu dilibatkan dalam pengembangan tujuan dan sasaran sekolah yang realistis untuk mengurangi perasaan tidak berdaya mereka.

7. Isolasi

Seringkali guru pemula memasuki profesi percaya bahwa mereka sekarang akan menjadi bagian dari kelompok yang telah mereka bekerja lama dan keras. Segera mereka menemukan bahwa guru adalah kelompok yang terisolasi yang rentan terhadap kritik dan serangan publik. Bahkan, guru tidak dihormati oleh banyak siswa, orang tua, dan bahkan administrator mereka. Mereka dengan cepat diingatkan akan kegagalan mereka dan hanya pada kesempatan yang jarang dipuji atas keberhasilan mereka. Guru-guru baru ini segera belajar kesepian dan isolasi yang dirasakan oleh orang lain dalam profesi mereka. Bangunan sekolah terlalu sering diatur sehingga para guru hanya berhubungan dengan beberapa orang lainnya, seperti mereka yang berbagi lorong yang sama atau berada pada waktu istirahat yang sama. Jika mereka tidak memiliki tugas istirahat, mereka kadang-kadang dapat menghabiskan lima menit untuk bersantai, dan bahkan mungkin punya waktu untuk minum kopi dan berbagi dengan rekan kerja. Jika masalah kelas mengganggu, mereka mungkin dirampok beberapa menit untuk istirahat. Sebagai sebuah kelompok, sebagian besar guru sangat sosial dan berharap untuk berinteraksi dengan orang lain. Burke dan Greenglass (1989) melaporkan bahwa *burnout* secara signifikan berkorelasi dengan kurangnya dukungan sosial yang dirasakan guru.

Apa yang dibutuhkan saat ini adalah bantuan kepada para pendidik tentang pentingnya interaksi sosial selama di sekolah, serta mempelajari perlunya mengembangkan kelompok-kelompok pendukung yang berpengetahuan luas mengenai teknik pemberian bantuan. Dukungan pribadi dan kelompok diperlukan

untuk membantu para guru dengan masalah sehari-hari mereka. Mereka juga perlu belajar bagaimana situasi negatif mempengaruhi mereka secara pribadi. Belajar bahwa mereka dapat mengubah persepsi mereka sendiri tentang situasi negatif akan membantu mereka merasakan kekuatan dan kontrol atas lingkungan sekolah mereka yang sulit.

Kurangnya dukungan sosial menghasilkan perasaan kesepian dan isolasi. Ketika perasaan ini tidak ditangani, kekecewaan adalah perkembangan alami yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan (Gold, 1985; Gold, 1990).

2.1.5. Pengukuran *Burnout*

Burnout dapat diukur dengan menggunakan instrumen pengukuran. Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES) adalah salah satu alat ukur *burnout* yang diciptakan oleh Maslach dan Jackson (1981). MBI-ES terdiri dari 3 Skala kategori yang diantaranya adalah *exhaustion* (kelelahan), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *decreased personal accomplishment* (penurunan prestasi pribadi). MBI-ES terdiri dari 22 *item* dengan skala dalam pengindikasian setiap *item* menggunakan pernyataan seberapa sering (frekuensi) situasi kerja yang dijelaskan berlaku untuk keadaan pekerjaan pada skala 7 poin mulai dari tidak pernah (0 poin) hingga setiap hari (6 poin).

2.2. *Sense of Humor*

2.2.1. Sejarah *Humor*

Humor (Martin & Thomas, 2018) berasal dari bahasa Latin (*humorem*) yang memiliki arti cairan atau cair. Humor masih mempertahankan makna tersebut dalam fisiologi yang mengacu pada cairan tubuh, seperti cairan mata yang berair dan bercahaya. Dokter Yunani Hippocrates (abad ke-4 SM), yang dianggap sebagai bapak kedokteran, percaya bahwa kesehatan yang baik tergantung pada keseimbangan yang tepat dari empat cairan, atau "humor," dari tubuh, yaitu darah, dahak, empedu hitam, dan empedu kuning. Belakangan, tabib Yunani Galen (abad ke-2 M), yang tinggal di Roma, memperkenalkan gagasan bahwa keempat cairan ini memiliki kualitas psikologis tertentu sedemikian rupa sehingga kelebihan salah satu dari mereka dalam

individu menciptakan semacam temperamen atau karakter tertentu. Dominasi darah menyebabkan seseorang memiliki temperamen optimis atau ceria, terlalu banyak empedu hitam menghasilkan kepribadian melankolis atau depresi, dan begitu seterusnya.

Selain melihat cairan tubuh sebagai dasar dari sifat karakter yang relatif abadi, dokter mulai melihat fluktuasi pada humor ini sebagai penyebab keadaan mood sementara. Makna ganda humor sebagai sifat karakter abadi atau suasana hati sementara masih ada hingga hari ini ketika kita berbicara tentang seseorang menjadi "orang yang baik-baik saja" atau "dalam humor yang buruk." Dengan demikian, setelah awalnya merujuk pada zat fisik, humor secara bertahap mengembangkan konotasi psikologis yang berkaitan dengan temperamen abadi dan suasana hati sementara. Namun, hingga abad ke-16, humor masih belum memiliki konotasi kegembiraan atau keterkaitan dengan tawa.

Dalam bahasa Inggris, kata humor (yang telah dipinjam dari humeur Prancis) terus berkembang. Pada abad ke-16, gagasan humor sebagai temperamen yang tidak seimbang atau sifat kepribadian mengarah pada penggunaannya untuk merujuk pada perilaku apa pun yang menyimpang dari norma sosial. Dengan demikian, "humor" berarti orang yang aneh, eksentrik, atau aneh (*lih. Ben Johnson's Every man out of his humor*). Karena orang-orang seperti itu sering dianggap konyol, atau dianggap sebagai objek tawa dan ejekan, hal tersebut merupakan langkah kecil menuju ke asosiasi humor dengan kesenangan dan tawa, yang termasuk ke dalam bidang komedi (Ruch, 1998).

Akhirnya, orang aneh atau aneh yang menjadi objek tawa menjadi dikenal sebagai "pelucu," sedangkan "manusia humor" adalah seseorang yang senang meniru keanehan seorang pelawak (misalnya, Corbyn Morris dalam esai tentang memperbaiki standar sejati dari kecerdasan, humor, ceramah, sindiran, dan ejekan, 1744). Jadi, humor mulai dilihat sebagai bakat yang melibatkan kemampuan untuk membuat orang lain tertawa. Namun, tidak sampai pertengahan abad ke-19, istilah "humoris" mengambil makna modern seseorang yang menciptakan produk yang disebut "humor" untuk menghibur orang lain (Wickberg, 1998). Mark Twain dipandang oleh banyak sarjana sebagai salah satu humoris pertama dalam pengertian modern ini.

Freud, memandang humor sebagai salah satu mekanisme pertahanan yang paling sehat, berbeda dari kecerdasan atau lelucon, yang ia pandang sebagai sarana untuk mengekspresikan impuls agresif dan seksual yang tidak dapat diterima. Menurut Freud, humor memungkinkan seseorang untuk mempertahankan perspektif yang terpisah dalam menghadapi kemalangan dan kesulitan, sehingga menyelamatkan diri dari depresi, kegelisahan, dan kemarahan yang biasanya timbul, sambil mempertahankan pandangan realistis tentang diri sendiri dan dunia. Para ahli teori psikologi berikutnya, seperti Maslow, Allport, dan Vaillant, telah menggemakan tema-tema ini, menunjukkan bahwa kepribadian yang sehat atau dewasa ditandai oleh gaya humor tertentu yang tidak bermusuhan, filosofis, dan mencela diri sendiri sambil tetap menerima diri sendiri. Khususnya, para penulis ini melihat bentuk humor sehat ini relatif jarang, berbeda dengan mayoritas lelucon sehari-hari dan jenis komedi yang biasanya ditemukan di media. Selain itu, mereka menyarankan bahwa bentuk humor yang sehat lebih mungkin disertai dengan tawa.

Seiring dengan perubahan makna humor dan sikap terhadap tawa, konsep *sense of humor* juga telah berkembang selama dua abad terakhir (Wickberg, 1998). Pada abad ke-18 dan awal ke-19, para filsuf Inggris mengembangkan gagasan tentang berbagai indera, estetika dan moral, yang dipandang sebagai kepekaan atau kemampuan halus untuk membedakan atau menilai kualitas hal-hal tertentu. Dengan demikian, mereka berbicara tentang rasa keindahan, rasa hormat, rasa kesopanan, akal moral, dan akal sehat. "Rasa konyol" adalah ungkapan awal untuk menggambarkan kepekaan terhadap hal-hal yang menggelikan. Namun, pada pertengahan abad ke-19, fase ini telah digantikan oleh "*sense of humor*."

Kualitas positif yang terkait dengan konsep *sense of humor* memengaruhi konotasi populer humor dan tawa secara lebih umum. Pada akhir abad ke-20, humor dan tawa tidak hanya dilihat sebagai karakteristik kepribadian yang diinginkan secara sosial, tetapi sebagai faktor penting dalam kesehatan mental dan fisik.

2.2.2. Definisi *Sense of Humor*

Menurut Martin (2003) *Sense of humor* dapat dikonseptualisasikan sebagai berikut:

1. pola perilaku kebiasaan (kecenderungan untuk sering tertawa, menceritakan lelucon dan menghibur orang lain, menertawakan humor orang lain);
2. kemampuan (kemampuan untuk membuat humor, untuk menghibur orang lain, untuk "mendapatkan lelucon, "untuk mengingat lelucon);
3. sifat temperamental (keceriaan, kebiasaan);
4. respons estetika (kenikmatan jenis-jenis bahan humor tertentu);
5. sebuah sikap (sikap positif terhadap humor dan orang-orang lucu), pandangan dunia (pandangan bingung tentang kehidupan);
6. strategi koping (kecenderungan untuk mempertahankan perspektif lucu dalam menghadapi kesulitan).

Martin (dalam Kelly, 2002) mendefinisikan *sense of humor* sebagai pencari, memahami, menghargai, dan menciptakan humor. Humor, menurut McGhee (dalam Kelly, 2002) menggabungkan sikap main-main dan kemampuan bertepatan untuk bermain pada ide-ide. Suatu kemampuan kognitif untuk memanipulasi dan membingkai kembali ide-ide yang memungkinkan orang-orang dengan selera humor untuk melihat peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan menjadi hal yang lucu dan bukannya menakutkan ataupun menyebalkan. Oleh karena itu, tidak mengherankan, jika individu dengan selera humor yang lebih besar tidak mengalami depresi, kesepian, suasana hati yang negatif, dan ketidakmampuan sosial (Kelly, 2002) dan baik dalam motivasi tugas, keceriaan, harga diri, kepercayaan, dan dominasi sosial (Kelly, 2002).

Eysenck (dalam Martin & Lefcourt, 1984) menunjukkan bahwa istilah *sense of humor* dapat digunakan setidaknya dalam tiga cara: (a) rasa konformis, yang menekankan pada tingkat kesamaan antara apresiasi orang terhadap materi lelucon yang lucu; (B) arti kuantitatif, mengarah kepada seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum dan betapa mudahnya dia merasa geli; dan (c) pengertian produktif, yang fokus terhadap sejauh mana orang tersebut menghibur orang lain dan menceritakan kisah lucu.

Franz-Josef Hehl dan Willibald Ruch (dalam Martin & Thomas, 2018) memperluas daftar Eysenck, dia mengatakan tentang perbedaan individu dalam rasa humor yang kemungkinan berhubungan dengan variasi pada: (1) kemampuan untuk memahami lelucon dan rangsangan lucu lainnya (yaitu, untuk "mendapatkan" lelucon); (2) cara individu mengekspresikan humor dan kegembiraan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif; (3) kemampuan mereka untuk membuat komentar atau persepsi lucu; (4) apresiasi mereka terhadap berbagai jenis lelucon, kartun, dan bahan humor lainnya; (5) sejauh mana mereka secara aktif mencari sumber yang membuat mereka tertawa, seperti film komedi dan program televisi; (6) memori mereka untuk lelucon atau peristiwa lucu dalam kehidupan mereka sendiri; dan (7) kecenderungan mereka untuk menggunakan humor sebagai mekanisme koping. Elisha Babad (dalam Martin & Thomas, 2018) juga membedakan antara produksi humor (kemampuan untuk menciptakan humor) dan reproduksi (kecenderungan untuk menceritakan kembali lelucon yang orang dengar dari orang lain), dan menunjukkan bahwa mereka tidak berkorelasi. Namun makna lain yang umumnya dikaitkan dengan selera humor adalah gagasan untuk tidak menganggap diri sendiri terlalu serius dan kemampuan untuk menertawakan kelemahan dan kelemahan seseorang sendiri.

Singkatnya, selera humor tampaknya tidak menjadi sifat kesatuan. Alih-alih, ia lebih baik dipahami sebagai sekelompok sifat dan kemampuan yang berkaitan dengan komponen, bentuk, dan fungsi humor yang berbeda. Beberapa kecenderungan ini mungkin terkait erat satu sama lain, sementara yang lain cenderung sangat berbeda (Martin, 2003). Misalnya, sementara orang dengan kemampuan yang baik untuk membuat humor cenderung juga senang menikmati membuat orang lain tertawa, mereka tidak harus juga cenderung menggunakan humor dalam mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Para peneliti yang ingin menyelidiki hipotesis tentang selera humor perlu berhati-hati untuk mengidentifikasi makna konstruk yang secara teoritis paling relevan dengan pertanyaan penelitian mereka, dan memilih pendekatan pengukuran yang paling tepat.

Dari pengertian- pengertian *sense of humor* oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk menghargai,

menciptakan, merasakan, dan mengerti humor, juga sebagai cara seseorang dalam mereduksi perasaan negatif. Orang yang memiliki *sense of humor* tidak terpengaruh oleh suasana penuh tekanan, orang ini akan mengubah kognitif mereka dari suasana penuh tekanan tersebut menjadi hal yang dapat ditertawakan.

2.2.3. Aspek - Aspek *Sense of Humor*

Aspek *sense of humor* menurut Thorson dan Powell (1993) adalah sebagai berikut:

1. Pengakuan diri sebagai orang yang lucu

Karena keberhasilan masa lalu (atau kegagalan), individu kemudian mempunyai pengembangan *sense of humor* dalam beberapa tingkat motivasi. Jika sebelumnya seseorang gagal dalam semua upaya humor, akan ada sedikit motivasi untuk mengembangkan bakatnya di bidang humor. Di sisi lain, jika orang lain menganggap seseorang lucu, orang yang mendapat penghargaan untuk perilaku lucu mungkin merasa bebas atau merasa termotivasi untuk mengembangkan elemen yang ada lebih jauh atau mengembangkan penggunaan elemen baru dan beragam.

2. Pengakuan humor orang lain

Seseorang penghargaan atas mampunya dia mendapatkan lelucon, akan berusaha mengembangkan lebih jauh *sense of humor*. Atau, orang yang sering mengalami kesulitan dalam memahami humor dalam situasi atau anekdot dapat tidak berusaha untuk menjadi lebih baik dalam mendapatkan lelucon. Dia mungkin menghindari memoles *sense of humor* nya yang dianggap entah bagaimana kurang dalam kreativitas individu. Kedua elemen ini berhubungan dengan tingkat motivasi: Tingkat motivasi individu akan dipengaruhi oleh persepsi keberhasilan masa lalu dan imbalan terkait.

3. Apresiasi humor

Penghargaan terhadap humor dikaitkan dengan sikap. Sikap terhadap orang-orang lucu sangat terkait dengan sikap terhadap humor itu sendiri. Untuk mengatakan, "Aku benci kue" atau "Orang-orang yang bercanda benar-benar mencoba untuk memanipulasi saya," memberikan perspektif tertentu baik pada orang tersebut maupun

bagaimana ia memandang penggunaan humor dan humor itu sendiri. Ini bukan untuk mengatakan bahwa susunan individu dari konstruksi selera humor pribadi mungkin tidak dipengaruhi oleh persepsi kesesuaian sosial. Orang yang mengatakan, "Saya tidak suka lelucon dengan mengorbankan orang lain" atau "Saya tidak suka humor yang tidak berwarna" mungkin masih memiliki tingkat apresiasi humor dan orang-orang yang penuh humor. Dia mungkin hanya mengekspresikan perspektif individu tentang rasa atau jenis humor yang paling baik masuk ke repertoar sendiri dari unsur-unsur rasa humor dirinya pribadi.

4. Tertawa

Respon perilaku mungkin tidak memiliki banyak hubungan dengan *sense of humor* pribadi, terutama jika itu hanya terkait dengan kecenderungan untuk tertawa. Namun, tawa setidaknya merupakan satu respons yang mungkin terkait dengan unsur *sense of humor*. Tetapi, harus diingat bahwa orang-orang yang lucu-orang yang mendapatkan lelucon atau orang-orang yang sebenarnya membuat lelucon-mungkin melakukan hal yang sia-sia. Karena mereka yang tidak benar-benar memahami atau menghargai hal-hal lucu apa pun yang terus-menerus terjadi di sekitar mereka, apalagi menjadi kurang kreatif dalam hal penggunaan humor, mungkin tampak tertawa hampir tanpa henti. Respons perilaku terhadap humor dapat dilihat sebagai elemen yang melampaui senyum dan tawa untuk memasukkan respons perilaku yang sebenarnya menunjukkan pengenalan humor.

5. Perspektif

Pandangan individu dianggap sebagai unsur *sense of humor* pribadi, terutama ketika pandangan itu mencakup penghargaan atas absurditas kehidupan: "Saya sering dapat menertawakan situasi yang konyol." Dari pada kesal, individu dapat menertawakannya. Pandangan mungkin mencakup hal-hal seperti bersikap baik dan toleran, tidak ingin tersinggung atau memberikan serangan atau membalas dendam. Istilah-istilah seperti berpikiran luas dan murah hati, yang berkonotasi dengan istilah-istilah seperti picik atau berpikiran kecil, ini adalah kata sifat yang menggambarkan jenis pandangan pribadi yang konsisten dengan menjadi yang baik ketika diperolok.

6. Mengatasi humor

Penggunaan humor sebagai respons koping atau sebagai mekanisme adaptif merupakan salah satu elemen *sense of humor* pribadi yang menuntut kekaguman. Gallow humor, menurut Freud (1916), yaitu jenis respons terhadap masalah dimana individu tetap menganggap keadaan tersebut sebagai masalah, tetapi mampu mengatasinya dengan menggunakan humor sebagai mekanisme koping. Menertawakan suatu masalah merupakan mekanisme koping yang ampuh.

Thorson dan Powell (1991) mengusulkan bahwa *sense of humor* adalah multidimensi dan mengandung setidaknya aspek-aspek berikut:

1. Produksi humor, kemampuan kreatif untuk menjadi lucu, membuat bon mot, mengidentifikasi hal lucu dalam suatu situasi, membuat dan menghubungkan apa yang menghibur orang lain;
2. Rasa suka main-main atau imajinasi, kemampuan untuk bersenang-senang, bersikap baik;
3. Kemampuan untuk menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial: menggunakan humor sebagai pelicin sosial, sebagai cara untuk meredakan situasi tegang, menegakkan norma-norma sosial, meningkatkan solidaritas kelompok, atau menodai orang-orang yang sombong atau sombong;
4. Pengakuan pribadi akan humor, absurditas kehidupan, dan pengakuan diri sebagai humor;
5. Penghargaan terhadap humor, orang-orang yang lucu dan situasi yang lucu; dan
6. Penggunaan humor sebagai mekanisme adaptif, mampu menertawakan masalah atau menguasai situasi sulit melalui penggunaan humor.

Dimensi *sense of humor* menurut Thorson dan Powell (1993):

1. *Humor Production*

Humor production adalah kemampuan seseorang dalam membuat sekitarnya menjadi lucu dan melakukan sesuatu hal yang lucu.

2. *Humor Appreciation*

Perasaan seseorang yang berkeinginan untuk menghargai setiap humor dan sesuatu yang lucu yang terdapat disekitarnya.

3. *Coping Humor*

Kemampuan seseorang dalam meredakan suatu ketegangan dan/atau masalah dengan menggunakan humor yang digunakan sebagai sarana.

4. *Attitudes Toward Humor and Humorous People*

Suatu sikap dari individu untuk menyikapi humor yang ada disekelilingnya.

2.2.4. *Fungsi Sense of Humor*

Fungsi psikologis humor dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori besar (Martin & Lefcourt, 2018):

1. Manfaat Kognitif dan Sosial dari Emosi Positif Kegembiraan

Emosi manusia memiliki fungsi adaptif yang penting. Alice Isen (2003) merangkum sebuah badan penelitian eksperimental yang menunjukkan bahwa ketika orang mengalami emosi positif (termasuk kegembiraan yang disebabkan oleh komedi), dibandingkan dengan emosi netral atau negatif, mereka menunjukkan peningkatan dalam berbagai kemampuan kognitif dan perilaku sosial. Misalnya, mereka menunjukkan fleksibilitas kognitif yang lebih besar, memungkinkan mereka untuk terlibat dalam pemecahan masalah yang lebih kreatif; organisasi yang lebih efisien dan integrasi memori; pemikiran, perencanaan, dan penilaian yang lebih efektif; dan tingkat tanggung jawab sosial dan perilaku prososial yang lebih tinggi seperti bantuan dan kedermawanan (lihat juga Lyubomirsky, King, dan Diener, 2005).

Eksperimen oleh Barbara Fredrickson dan Robert Levenson (1998) juga menunjukkan bahwa induksi emosi positif, termasuk kegembiraan, membantu mengurangi gairah fisiologis yang disebabkan oleh emosi negatif. kemudian ia mengusulkan model "memperluas dan membangun" fungsi psikologis dari emosi positif seperti kegembiraan. Ia menyarankan bahwa emosi positif berfungsi untuk memperluas ruang lingkup fokus perhatian individu, memungkinkan penyelesaian masalah yang lebih kreatif dan peningkatan rentang perhatian. pilihan respons perilaku, dan mereka juga membangun sumber daya fisik, intelektual, dan sosial yang tersedia bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup. Dia berpendapat bahwa emosi positif

seperti kegembiraan adalah adaptasi yang berkembang yang berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik.

Michelle Shiota dan rekan-rekannya (2004) juga telah mengusulkan bahwa emosi positif dapat memainkan peran penting dalam pengaturan hubungan interpersonal. Mereka menyarankan bahwa emosi positif yang berhubungan dengan humor adalah efektif untuk menyelesaikan ketiga tugas ini dalam berbagai jenis hubungan, termasuk kemitraan romantis, persahabatan, dan hubungan kelompok.

Salah satu cara humor cenderung memberikan manfaat psikologis yang penting, adalah dengan mendorong keadaan emosi positif yang biasanya dibagi di antara dua atau lebih individu. Perasaan subyektif yang menyenangkan yang menyertai keadaan emosional ini memberikan insentif yang kuat untuk mencari peluang untuk humor dan tawa, yang pada gilirannya memenuhi sejumlah fungsi kognitif dan sosial yang penting. Banyak dari manfaat yang berhubungan dengan emosi ini mungkin sudah ada dalam proto-humor leluhur hominid awal kita, memberikan keuntungan kelangsungan hidup evolusi.

2. Penggunaan Humor Untuk Komunikasi dan Pengaruh Sosial

Sosiolog Michael Mulkay (1988) mengemukakan bahwa humor dapat dipandang sebagai mode komunikasi interpersonal yang sering digunakan untuk menyampaikan pesan implisit secara tidak langsung dan untuk mempengaruhi orang lain dengan berbagai cara. Karena melibatkan bermain dengan keanehan, ide-ide yang kontradiktif, dan menyampaikan berbagai makna sekaligus, humor adalah bentuk komunikasi yang sangat berguna dalam situasi di mana mode yang lebih serius dan langsung menghadapi risiko terlalu konfrontatif, berpotensi memalukan, atau berisiko. Akan tetapi, dengan menggunakan humor untuk bercanda tentang perspektif satu sama lain, mereka dapat mengkomunikasikan rasa saling menerima dan menghargai satu sama lain sambil tetap mempertahankan dan mengakui sudut pandang mereka yang berbeda (Kane, Suls, dan Tedeschi, 1977). Demikian pula, jika konflik antara dua orang meningkat ke titik di mana itu mengancam hubungan mereka, komentar bercanda dari salah satu dari mereka dapat menjadi cara untuk meningkatkan konflik sambil

memungkinkan keduanya untuk menyelamatkan muka. Dengan demikian, humor bisa menjadi sarana memperlancar konflik dan ketegangan di antara orang-orang.

Di sisi lain, humor juga sering digunakan untuk menyampaikan pesan kritis atau meremehkan yang mungkin tidak diterima dengan baik jika dikomunikasikan dengan cara yang lebih serius. Dalam menggoda dengan cara yang ramah, misalnya, pesan ketidaksetujuan ringan atau kecaman dikomunikasikan menggunakan humor (Keltner et al., 2001). Beberapa fungsi sosial dari humor juga bisa sangat agresif, koersif, dan manipulatif.

Humor dalam sosial dapat digunakan untuk mengkomunikasikan berbagai pesan dan untuk mencapai sejumlah tujuan sosial yang mungkin dimiliki individu pada waktu tertentu, beberapa di antaranya mungkin menyenangkan dan prososial sementara yang lain mungkin lebih agresif atau koersif. Humor, pada dasarnya, tidak ramah atau agresif: itu adalah cara untuk memperoleh kenikmatan emosional yang dapat digunakan untuk tujuan ramah dan antagonis. Inilah paradoks humor. Jika tujuan seseorang adalah untuk memperkuat hubungan, memperhalus konflik, dan membangun kekompakan, humor dapat bermanfaat untuk tujuan itu. Di sisi lain, jika tujuan seseorang adalah untuk mengucilkan, mempermalukan, atau memanipulasi seseorang, atau untuk membangun status sendiri dengan mengorbankan orang lain, humor dapat bermanfaat untuk keperluan itu juga. Apa pun itu, itu dapat membangkitkan perasaan suka cita yang tulus.

3. Menghilangkan Ketegangan dan Sebagai *Coping*

Fungsi humor lain yang sering dibahas yaitu perannya untuk mengatasi stress dan keadaan penuh tekanan (Lefcourt, 2001; Lefcourt dan Martin, 1986). Selama evolusi, manusia tampaknya telah mengkooptasi permainan humor yang tidak serius sebagai cara mengelola secara kognitif banyak peristiwa dan situasi yang mengancam kesejahteraan mereka, dengan menjelaskannya dan mengubahnya menjadi sesuatu untuk ditertawakan (Dixon, 1980). Karena itu secara inheren melibatkan ketidaksesuaian dan berbagai interpretasi, humor menyediakan cara bagi individu untuk mengubah perspektif tentang situasi yang penuh tekanan, menilai kembali dari sudut pandang yang baru dan tidak terlalu mengancam. Sebagai konsekuensi dari

penilaian lucu ini, situasinya menjadi kurang stres dan lebih mudah dikelola (Kuiper, Martin, dan Olinger, 1993; R. A. Martin et al., 1993).

Emosi positif dari kegembiraan yang menyertai humor menggantikan perasaan cemas, depresi, atau marah yang akan terjadi, memungkinkan orang untuk berpikir lebih luas dan fleksibel dan untuk terlibat dalam pemecahan masalah kreatif (Fredrickson, 2001). Selain itu, emosi positif ini mungkin memiliki manfaat fisiologis mempercepat pemulihan dari efek kardiovaskular dari setiap emosi negatif terkait stres yang mungkin telah ditimbulkan (Fredrickson dan Levenson, 1998). Dengan demikian, humor dapat dipandang sebagai mekanisme pengaturan emosi yang penting, yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental (Gross dan Muñoz, 1995).

Penggunaan humor untuk mengatasi kesulitan biasanya terjadi dalam konteks sosial. Orang biasanya tidak mulai tertawa dan melontarkan lelucon tentang masalah mereka ketika mereka sendirian. Koping humor biasanya berupa bercanda dan tertawa dengan orang lain, baik di tengah situasi yang buruk atau tidak lama kemudian. Semakin besar rangsangan emosional dan ketegangan yang ditimbulkan oleh peristiwa-peristiwa yang menegangkan, semakin besar kesenangan dan semakin keras tawa ketika bercanda tentang mereka sesudahnya.

Fungsi pelepasan ketegangan dari humor ini telah dicatat oleh banyak ahli teori selama bertahun-tahun, dan beberapa bahkan menyatakan bahwa pengurangan ketegangan adalah karakteristik yang menentukan dari semua humor. Meskipun pandangan ini mungkin dilebih-lebihkan, itu mencerminkan salah satu fungsi penting dari humor dan tawa. Dengan demikian, tampak bahwa selama evolusi manusia, permainan kognitif humor telah diadaptasi sebagai cara menghadapi kesulitan dan kesulitan, berkontribusi pada ketahanan dan potensi koping yang memungkinkan manusia untuk bertahan hidup dan berkembang.

3.2.5. Penggunaan Humor dalam Dunia Pendidikan

Humor dapat digunakan sebagai alat pengajaran yang efektif dengan manfaat luas, humor dalam pengajaran dapat berfungsi sebagai berikut; mengurangi kecemasan yang terkait dengan pengaturan ruang kelas; menciptakan sikap yang lebih positif

terhadap pembelajaran; mengurangi kebosanan dan membuat belajar lebih menyenangkan; meningkatkan hubungan siswa-guru; merangsang minat dan perhatian pada pesan-pesan pendidikan; meningkatkan pemahaman, retensi, dan kinerja; mempromosikan kreativitas dan pemikiran yang berbeda (Martin & Lefcourt, 2018). Oleh karena itu, Cornett (dalam Martin & Lefcourt, 2018) menggambarkan humor sebagai salah satu "sumber daya pengajaran paling kuat" pada guru. Karena melihat humor membuat siswa lebih nyaman dalam pengaturan pendidikan, penggunaan humor sangat bermanfaat dalam mengajar siswa saat sedang mengangkat topik-topik yang dianggap sensitif bahkan hingga menimbulkan kecemasan seperti kematian dan bunuh diri (Martin & Lefcourt, 2018).

Survei menunjukkan bahwa siswa menilai rasa humor sebagai salah satu atribut paling penting dari seorang guru yang efektif (Martin & Lefcourt, 2018). Studi observasional menguatkan temuan ini. Bryant et al. (Martin & Lefcourt, 2018), misalnya, dari rekaman sekolah. Mereka menemukan hubungan positif antara evaluasi siswa dan sejauh mana guru menceritakan kisah lucu dan lelucon. Siswa mengevaluasi guru yang menceritakan lebih banyak cerita lucu dan lelucon sebagai lebih efektif, lebih menarik, lebih baik dalam menyampaikan materi pelajaran dan secara keseluruhan lebih baik. Namun, mereka tidak menganggap mereka lebih kompeten atau cerdas. Kemudian, siswa memberikan evaluasi negatif terhadap guru yang menggunakan bentuk humor agresif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gorham dan Christophel (Martin & Lefcourt, 2018), menemukan bahwa siswa mengevaluasi perguruan tinggi lebih negatif sejauh mereka terlibat dalam ejekan. Demikian pula, Torok et al. (Martin & Lefcourt, 2018) menemukan bahwa siswa mengevaluasi secara negatif guru mereka yang merasa terlalu sering menyinggung humor dan sarkasme.

Penggunaan humor yang positif dan disukai siswa akan menciptakan suasana lingkungan kelas yang nyaman. Semakin banyak instruktur menggunakan humor di kelas, semakin banyak siswa menganggap mereka belajar, dan semakin mereka menyukai konten kursus (Martin & Lefcourt, 2018). Garner (Martin & Lefcourt, 2018), misalnya, melakukan percobaan di mana mahasiswa meninjau kuliah selama tiga jam tentang metode penelitian dan statistik yang baik atau tidak termasuk beberapa cerita

lucu. Garner menemukan bahwa siswa dalam kondisi humor melaporkan pendapat keseluruhan ceramah yang lebih positif, melaporkan bahwa ceramah dikomunikasikan lebih efektif, dan menilai instruktur lebih positif, dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kondisi nonhumor. Akhirnya, penelitian lain menunjukkan bahwa humor instruksional mengurangi tingkat stres yang dirasakan siswa di kelas (Martin & Lefcourt, 2018).

Alasan mengapa siswa menyukai humor instruksional yang dilontarkan guru dengan lingkungan kelas yang nyaman kurang lebih sebagai berikut. Pertama, itu mungkin karena peran humor dalam mempromosikan rasa kedekatan. Dalam pengaturan pendidikan, kedekatan mengacu pada sejauh mana seorang instruktur membuat hubungan pribadi yang dekat dengan siswa, sebagai lawan dari tetap jauh dan menyendiri (Martin & Lefcourt, 2018). Instruktur menciptakan kedekatan dengan menceritakan kisah-kisah pribadi, mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas, menyapa siswa dengan nama, memuji pekerjaan siswa, dan melihat dan tersenyum di kelas saat berbicara. Humor mungkin merupakan strategi lain dimana instruktur dapat menumbuhkan kedekatan dalam hubungan mereka dengan siswa mereka. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat kedekatan yang lebih besar dikaitkan dengan sikap siswa yang lebih positif terhadap kelas dan instruktur, kenikmatan dan motivasi yang lebih besar, dan pembelajaran yang lebih besar (Martin & Lefcourt, 2018). Dengan demikian, kedekatan mungkin menjadi mekanisme kritis yang memediasi hubungan antara humor instruksional dan persepsi siswa.

Kedua, hubungan antara penggunaan humor instruksional dan persepsi siswa mungkin disebabkan oleh pengaruh positif yang diciptakan oleh humor. Siswa biasanya tidak mengharapkan instruktur untuk menggunakan humor di kelas (Martin & Lefcourt, 2018). Dengan demikian, siswa mungkin akan terkejut ketika instruktur menggunakan humor, mengarahkan mereka untuk melihat instruktur dan lingkungan kelas mereka lebih positif. Selain itu, pengaruh positif yang dihasilkan oleh humor dapat membantu meredakan ketegangan dan kecemasan (Martin & Lefcourt, 2018), sehingga meningkatkan persepsi yang lebih positif terhadap lingkungan belajar.

Humor instruksional dapat memunculkan perhatian siswa terhadap guru, setidaknya bagi siswa yang masih kecil. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wakshlag, Day, dan Zillmann (1981), menemukan bahwa ketika diberi pilihan program televisi pendidikan untuk ditonton, anak-anak kelas satu dan dua lebih suka yang mengandung humor, terutama jika humornya serba cepat. Zillmann, Williams, Bryant, Boynton, dan Wolf (1980) menemukan efek serupa dari humor instruksional dan menyimpulkan jika pendidik yang berurusan dengan audiens yang perhatiannya di bawah level yang diperlukan untuk komunikasi yang efektif memang harus mendapat manfaat dari menggunakan humor sejak dini dan dalam sering ledakan pendek.

3.2.6. Pengukuran *Sense of Humor*

Sense of humor dapat diukur dengan menggunakan instrument pengukuran. Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) adalah salah satu alat ukur *sense of humor* yang diciptakan oleh Thorson dan Powell (1991). MSHS terdiri dari 4 aspek diantaranya adalah *humor production*, *humor appreciation*, *coping humor*, dan *attitudes toward humor and humorous people*. MSHS terdiri dari 24 item yang menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yang menunjukkan frekuensi *sense of humor* individu, diantaranya sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

2.3. Guru Sekolah Dasar (SD)

2.3.1. Definisi Guru Sekolah Dasar (SD)

Guru (Shabir U, 2015) adalah suatu sebutan bagi jabatan, posisi, dan profesi oagi seseorang yang mengabdikan dirinya dalam bidang pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpol, formal, dan sistematis.

Dalam UU R.I. Nomor 14 Tahun 2005 (dalam Shabir U, 2015) tentang guru dan dosen pada bab I pasal 1 dinyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur

pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. (Redaksi Sinar Grafika, 2009:3)

Menurut KBBI, guru adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar. Sekolah dasar menurut KBBI yaitu sekolah tempat memperoleh pendidikan sebagai dasar pengetahuan untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi

Jadi, dari berbagai pengertian guru SD di atas, dapat disimpulkan bahwa guru SD adalah profesi yang bertugas untuk mengajar, mendidik, mengarahkan, melatih kepada siswa yang berada di jenjang pendidikan dasar untuk melanjutkan ke pendidikan selanjutnya.

2.4. Hubungan *Sense of Humor* dengan *Burnout*

Terdapat beberapa literatur yang menyatakan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan dengan *burnout*. Banyak ahli teori psikologi menganggap humor sebagai mekanisme koping yang adaptif. Menurut Freud (dalam Martin & Lefcourt, 1984), humor memberikan penghematan energi emosional, inti dari humor adalah kemungkinan tampilan emosional seperti seseorang menyelamatkan dirinya sendiri agar mempengaruhi situasi yang secara alami akan mengesampingkan dengan memunculkan bercanda. Proses ini sangat bermanfaat karena humor memiliki unsur pembebasan di dalamnya, yang menandakan kemenangan tidak hanya dari ego, tetapi juga prinsip kesenangan, yang cukup kuat untuk menegaskan dirinya dalam menghadapi keadaan/kenyataan yang merugikan.

Pernyataan antusiasme humor yang sama sebagai *coping strategy* yang sehat kemudian diungkapkan oleh sejumlah ahli teori sesudah Freud. Allport (dalam Martin & Lefcourt, 1984), menyatakan bahwa neurotik yang belajar menertawakan dirinya mungkin sedang dalam perjalanan menuju manajemen diri, dan mungkin untuk menyembuhkan. Rollo May (dalam Martin & Lefcourt, 1984) menyatakan bahwa humor memiliki fungsi melestarikan perasaan diri yang merupakan cara sehat untuk membuat jarak antara diri dan masalah, cara untuk berdiri dan melihat masalah seseorang dengan perspektif. Rogers dan Maslow setuju bahwa humor adalah salah satu karakteristik utama dari orang yang diaktualisasikan-diri (dikutip dalam Martin,

1998, Tumkaya, 2006). McGhee (Tumkaya, 2006) menunjukkan bahwa humor adalah fasilitator untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Humor telah diidentifikasi sebagai manajer stres di tempat kerja (Morreall 1991, dalam Talbot & Lumden, 2000). Humor menyediakan cara untuk berbagi frustrasi umum yang pada gilirannya dapat meningkatkan kekompakan di antara rekan kerja. Humor juga telah diidentifikasi sebagai alat komunikasi yang jika digunakan secara efektif, dapat mencegah kelelahan dan menciptakan ketahanan terhadap stres (Wooten 1996, dalam Talbot & Lumden, 2000) sehingga mengurangi dampaknya (Nezu dkk, 1988, dalam Talbot & Lumden, 2000).

Dixon (dalam Martin & Lefcourt, 1984) mengemukakan bahwa efek menguntungkan dari humor dihasilkan melalui pergeseran kognitif yang disyaratkan dan perubahan dalam kualitas afektif yang menyertainya. Banyak filsuf dan ahli teori menganggap humor pada dasarnya terdiri dari perubahan mendadak dalam perspektif kognitif. Pandangan ini paling lengkap dijelaskan oleh Koestler (dalam Martin & Lefcourt, 1984), yang menciptakan istilah bisosiasi untuk merujuk pada penjajaran dua kerangka acuan yang biasanya tidak sesuai, penemuan berbagai persamaan dan analogi yang tersirat dalam konsep-konsep yang biasanya dianggap terpisah satu sama lain.

Humoris, seperti yang dikatakan O'Connell (dalam Martin & Lefcourt, 1984), terampil dalam pergantian kognitif-kognitif yang cepat dalam kerangka referensi. Kemampuan fleksibel untuk menggeser perspektif inilah, yang dirasakan, memungkinkan pelucu untuk menjauhkan dirinya dari ancaman langsung, dari suatu situasi masalah, untuk melihatnya dari perspektif yang berbeda, dan oleh karena itu, untuk mengurangi seringkali melumpuhkan perasaan cemas dan tidak berdaya. Pandangan humor ini sebagai mekanisme penanganan adaptif telah mendorong sejumlah psikoterapis untuk mengadvokasi penggunaan humor dalam proses terapeutik (misalnya, Cohen, 1977; Greenwald, 1977; Grotjahn, 1970; Levine, 1977; Mindine, 1971, 1976; Zwerling, 1955, dalam Martin & Lefcourt, 1984).

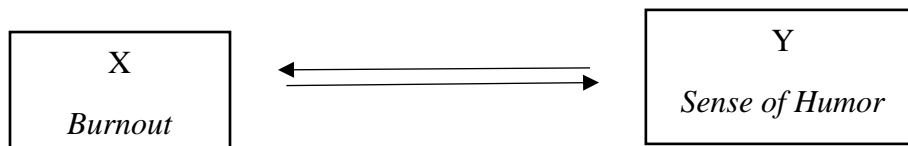
Studi-studi awal berfokus pada paradigma stres-moderasi, dan memang menghasilkan beberapa bukti bahwa perbedaan individu dalam *sense of humor* memoderasi hubungan antara peristiwa kehidupan yang penuh stres dan suasana hati

yang negatif (Martin & Lefcourt, 1983, dalam Martin & Kuiper, 2016). Dengan kata lain, individu dengan skor lebih tinggi pada ukuran humor tertentu menunjukkan korelasi yang lebih lemah antara stresor hidup dan suasana hati yang tertekan daripada mereka yang memiliki skor humor lebih rendah. Temuan ini memberi dukungan pada gagasan bahwa orang yang memiliki lebih banyak *sense of humor* lebih mampu mengatasi stres dan karenanya kurang terpengaruh stres.

Dalam penelitian Martin & Kuiper, mereka mengeksplorasi beberapa mekanisme yang mungkin dari efek-efek moderasi stres. Sebagai contoh, mereka melihat bagaimana tindakan humor terkait dengan penilaian kognitif stres, dan menemukan bahwa orang-orang dengan skor humor yang lebih tinggi cenderung menganggap peristiwa yang berpotensi stres sebagai lebih dari sebuah tantangan, sedangkan mereka yang memiliki humor lebih rendah melihat mereka lebih sebagai ancaman (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993, dalam Martin & Kuiper, 2016). Ini memberi dukungan pada gagasan bahwa manfaat dari rasa humor untuk mengatasi mungkin sebagian karena cara perubahan penilaian individu terhadap stresor. Dalam penelitian lain mereka menemukan bahwa mereka yang memiliki skor humor tinggi cenderung memiliki konsep diri yang lebih stabil dari waktu ke waktu, menyarankan kemungkinan manfaat lain dari humor untuk mengatasi masalah (Kuiper & Martin, 1993, dalam Martin & Kuiper, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat merujuk pada kemungkinan terdapatnya hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD.

2.5. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1. akan dijelaskan sebagai berikut. Guru adalah fondasi utama pembentuk masa depan bangsa. Indonesia terus berusaha dalam memajukan pendidikan untuk menghasilkan SDM (Sumber Daya Manusia) yang lebih baik lagi. Tak ketinggalan, guru diminta untuk mempunyai kualitas pengajaran yang efektif dan profesionalitas untuk membentuk siswa yang pintar. Tuntutan tersebut mempertaruhkan jalan guru dimasa depan. Oleh karena itu, guru kerap berjibaku dalam pemenuhan tugas dengan meluangkan lebih banyak waktu agar hasil yang didapat sesuai dengan harapan.

Intensi dalam bekerja yang dilakukan seseorang untuk mencapai hasil yang maksimal akan lebih banyak memakan waktu, individu didorong untuk terus-menerus memikirkan persoalan pekerjaan dengan sedikit waktu istirahat. Hal tersebut dapat menimbulkan *stress*. *Stress* yang berkepanjangan dapat menimbulkan sindrom *burnout*. *Burnout* adalah kelelahan emosional dimana individu akan merasa malas, lepas tangan/putus asa dari pekerjaannya, apatis, tidak berdaya, dan kehilangan kepercayaan diri.

Dalam mencegah individu mengalami sindrom *burnout* tersebut, individu memerlukan *coping strategy* yang mudah dan dapat dilakukan dimana saja, salah satunya adalah *sense of humor*. *Sense of humor* dapat mengubah kognitif seseorang dari situasi penuh tekanan menjadi situasi yang dapat ditertawakan. selain upaya dalam mengatasi situasi penuh masalah yang digunakan untuk dirinya sendiri, *sense of humor* juga dapat digunakan untuk membantu orang lain agar keluar dari situasi yang menekan. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout*.

2.6. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoritik di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur”.

2.7. Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut ini dijabarkan beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan salah satu acuan penulis untuk memperkaya teori yang akan digunakan dalam penelitian ini.

1. Faculty Burnout in Relation to Work Environment and Humor as a Coping Strategy Oleh Songul Tumkaya (2006).

Studi ini menyelidiki hubungan antara jenis kelamin, usia, posisi akademik, dan lingkungan kerja fakultas dengan tingkat *burnout* mereka. Selain itu, penelitian ini juga menyelidiki hubungan antara tingkat *burnout* peserta dan penggunaan humor sebagai *coping strategy*. sampel pada penelitian ini sebanyak 283 dosen *full time*. Penelitian ini menggunakan menggunakan kuisioner The Maslach Burnout Inventory (MBI: Maslach & Jackson 1981) yang digunakan untuk mengukur dimensi dari *burnout* guru, The Coping Humor Scale (CHS: Martin & Lefcourt 1983) yang digunakan untuk mengukur sejauh mana peserta menggunakan humor sebagai strategi koping ketika berhadapan dengan pengalaman hidup yang berpotensi menimbulkan stres, dan Formulir Data Sosial-Demografis dan Evaluasi Lingkungan Kerja yang dirancang oleh peneliti (10 pertanyaan). Hasil menunjukkan bahwa fakultas perempuan mengalami kelelahan emosional (EE) lebih banyak dibandingkan dengan fakultas laki-laki. Terungkap bahwa profesor sebagai kelompok merasakan *burnout* dan kegagalan pribadi paling sedikit sedangkan asisten peneliti paling merasakannya. Penggunaan humor fakultas sebagai strategi koping pada tingkat *burnout* mereka tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Selain itu, perbedaan yang signifikan ditemukan antara subdimensi *burnout* dan beberapa peringkat evaluasi, termasuk dosen yang dipercaya akan dipromosikan, jaminan kerja, prestise kerja, merekomendasikan pekerjaan kepada orang lain, dan dukungan administrator dan kolega.

2. Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa oleh Zulkarnain & Ferry Novliadi (2009).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 186 orang. Skala yang digunakan yaitu skala kecemasan menghadapi ujian digunakan untuk mengungkap data

tentang kecemasan menghadapi ujian dan skala *sense of humor* digunakan untuk mengungkap data tentang *sense of humor* yang berupa gambar lucu dengan kategori humor yang bervariasi berdasarkan Eysenck dan Wilson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan kecemasan menghadapi. Hal ini mengindikasikan semakin tinggi *sense of humor* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian.

3. An Investigation of Worry and Sense of Humor oleh William E (2002).

Partisipan pada penelitian ini yaitu sebanyak 140 orang yang terdaftar dalam program sarjana di universitas barat daya berukuran sedang. Untuk menyelidiki hubungan antara kekhawatiran dan rasa humor, penelitian ini menggunakan kuisioner Worry Domains Questionnaire (WDQ; F. Tallis, M. Eysenck. & A. Matthews. 1992) dan Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS; JA Thorson & FC Powell, 1993). Hasil dari regresi bertahap, menggunakan WDQ sebagai kriteria dan faktor MSHS sebagai prediktor. Hasilnya dibahas dalam kaitannya dengan model kognitif kekhawatiran dan kekhawatiran WE WE Kelly dan MJ Miller (1999). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekhawatiran memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan selera humor. Dengan demikian, tampaknya individu dengan selera humor cenderung tidak khawatir.

BAB III METODOLOGI

3.1. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Pendekatan kualitatif memusatkan perhatian pada gejala-gejala yang mempunyai karakteristik tertentu di dalam kehidupan manusia yang dinamakannya sebagai variabel. Dalam pendekatan kuantitatif, hakikat hubungan diantara variabel-variabel dianalisis dengan menggunakan teori yang objektif (Darmawan, 2014).

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional, korelasional adalah metode yang menggambarkan secara kuantitatif asosiasi ataupun relasi satu variabel interval dengan interval lainnya. Korelasi diukur dengan suatu koefisien (r) yang mengindikasikan seberapa banyak relasi antara dua variabel (Darmawan, 2013).

3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, yang menjadi fokus dalam penelitian adalah variabel penelitian. Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Darmawan, 2014).

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain (Hatch & Farhadi, 1981, dalam Darmawan, 2014). Kerlinger (dalam Darmawan, 2014) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Di bagian lain, Kerlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*).

Selanjutnya Kidder (dalam Darmawan, 2014), menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas di mana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya. Berdasarkan pengertian- pengertian diatas, variabel penelitian dirumuskan oleh Darmawan (2014) sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

3.2.1.1. *Variabel Bebas*

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Darmawan, 2014). Pada variabel ini yang menjadi variabel terikat adalah *burnout*.

3.2.1.2. *Variabel Terikat*

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Darmawan, 2014). Pada variabel ini yang menjadi variabel bebas adalah *sense of humor*.

3.2.2. Definisi Konseptual Variabel

3.2.2.1. *Definisi Konseptual Burnout*

Burnout adalah kelelahan emosional seperti tidak percaya diri, putus asa, apatis terhadap pekerjaan, yang diakibatkan oleh intensi yang terus menerus dengan pekerjaan.

3.2.2.2. *Definisi Konseptual Sense of Humor*

Sense of humor adalah sifat/kemampuan seseorang untuk menghargai, menciptakan, melontarkan lelucon.

3.2.3. Definisi Operasional Variabel

3.2.3.1. Definisi Operasional Burnout

Aspek- aspek *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), yaitu: *exhaustion* (kelelahan), *depersonalization* (depersonalisasi), *decreased personal accomplishment* (penurunan prestasi pribadi). Skor diukur menggunakan pernyataan seberapa sering (frekuensi) situasi kerja yang dijelaskan berlaku untuk keadaan pekerjaan pada skala 7 poin mulai dari tidak pernah (0 poin) hingga setiap hari (6 poin).

3.2.3.2. Definisi Operasional Sense of Humor

Instrumen *sense of humor* yang digunakan pada penelitian ini adalah Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) yang dikembangkan oleh Thorson dan Powell (1991). Skala multidimensi baru yang berupaya menilai beberapa elemen dari konstruk personal *sense of humor* yaitu *humor production*, *coping humor*, *humor appreciation*, dan *attitudes toward humor and humorous people*. Skor pada instrumen ini diukur menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yang menunjukkan frekuensi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu, diantaranya sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi berkaitan dengan seluruh kelompok orang, peristiwa, atau benda yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diteliti (Cooper, dalam Sudaryono, 2018). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Kurniawan, dalam Sudaryono, 2018). Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah guru SD di Jakarta Timur.

3.3.2. Sampel

Sampel penelitian mencerminkan dan menentukan seberapa jauh sampel tersebut bermanfaat dalam membuat kesimpulan penelitian. Sampel merupakan suatu

bagian dari populasi. Hal ini mencakup sejumlah anggota yang dipilih dari populasi (Sudaryono, 2018). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah guru dari 15 SD di Jakarta Timur.

3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *probability sampling*, adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sudaryono, 2018). Lebih spesifik lagi, teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik penentuan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen (Sudaryono, 2018).

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket atau kuisioner. Angket kuisioner merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (penelitian tidak langsung bertanya-jawab dengan responden). Angket (*quisionnaire*) adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan *respons* (respon) sesuai dengan permintaan pengguna. Dengan kata lain, angket merupakan daftar pertanyaan lengkap mengenai banyak hal yang diperlukan peneliti untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan penelitian (Sudaryono, 2018). Angket yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup, yang pertanyaan sudah disusun secara berstruktur di samping ada pertanyaan pokok atau pertanyaan utama, juga ada anak pertanyaan atau sub pertanyaan. Dalam angket tertutup, pertanyaan-pertanyaan telah memiliki alternatif jawaban (*option*) yang tinggal dipilih oleh responden (Sudaryono, 2018).

3.4.1. Instrumen Penelitian

Terdapat dua buah instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya Educators Survey-Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) untuk mengukur

burnout pada guru dan Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) untuk mengukur *sense of humor*.

3.4.1.1. Instrumen Penelitian Burnout

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES) yang dirancang untuk mengukur aspek hipotesis dari sindrom *burnout* pada guru, MBI-ES ini dirancang sesudah Maslach membuat MBI HSS (Human Service Survey). MBI-ES terdiri dari 22 *item* dengan skala dalam pengindikasian setiap *item* menggunakan pernyataan seberapa sering (frekuensi) situasi kerja yang dijelaskan berlaku untuk keadaan pekerjaan pada skala 7 poin mulai dari tidak pernah (0 poin) hingga setiap hari (6 poin). Gold dkk (192) melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan validitas faktorial ES relatif terhadap tiga konstruk yang dihipotesiskan menggunakan format respons frekuensi yang dipergunakan bagi guru.

Sampel pada penelitian ini melibatkan peserta dalam pelatihan program guru sebanyak 133 guru pemula di sekolah dasar dan menengah di California Selatan dengan satu hingga tiga tahun pengalaman mengajar yang terdiri dari 113 perempuan dan 20 laki-laki. Reliabilitas aspek- aspek dari MBI ES; *exhaustion* dan *decreased personal accomplishment*, dan antara faktor *depersonalization* dan *decreased personal accomplishment* masing-masing adalah, 0.76, -0.65, dan 0.74; korelasi yang sesuai dalam analisis faktor konfirmatori adalah 0.56, -0.48, dan -0.54.

Bentuk awal MBI, yang terdiri dari 47 *item* diberikan kepada sampel 605 orang dari berbagai pekerjaan kesehatan dan pelayanan termasuk: polisi, penasihat, guru, perawat, pekerja sosial, psikiater, psikolog, pengacara, dokter, dan administrator agensi. Reabilitas dengan tes-tes ulang MBI yang kemudian menjadi 25 total *item*, diperoleh dari sampel mahasiswa pascasarjana dalam kesejahteraan sosial dan administrator di lembaga kesehatan ($n = 53$). Dua sesi tes dipisahkan oleh interval 2-4 minggu. Koefisien reliabilitas tes- tes ulang untuk subskala adalah 0,82 (frekuensi) dan 0,53 (intensitas) untuk *exhaustion*, 0,80 (frekuensi) dan 0,68 (intensitas) untuk *decreased personal accomplishment*, 0,60 (frekuensi) dan 0,69 (intensitas) untuk

Depersonalisasi, dan 0,64 (frekuensi) dan 0,65 (intensitas) untuk Keterlibatan. Reliabilitas pada instrument MBI ini dikategorikan reliabel (menurut kaidah Guildford).

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Instrumen *Burnout*

Dimensi	Indikator	Item		Total Item
		+	-	
Kelelahan Emosional	Perasaan terlalu emosional dan lelah terhadap pekerjaan seseorang.	1,2,3,6,8,13,14,16,20		9
Depersonalisasi	Respon yang tidak berperasaan dan impersonal terhadap penerimaan instruksi seseorang.	5,10,11,15,22		5
Penurunan Pencapaian Pribadi	Merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri dan tidak puas dengan prestasi mereka di pekerjaan.		4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 20	8
Total				22

3.4.1.2. Teknik Skoring Instrumen Penelitian *Burnout*

Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES) terdiri dari 22 *item* dengan 7 pilihan jawaban yaitu mulai dari tidak pernah (0 poin) hingga setiap hari (6 poin). Pada instrumen ini, responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan yang dirasakan oleh responden. Total skor akan menunjukkan tingkat *burnout* yang dialami responden. Berikut adalah norma yang digunakan untuk melakukan skoring instrumen *burnout* (Maslach Burnout Inventory Educators Survey).

Tabel 3.2. Norma Skoring Instrumen *Burnout*

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Tidak pernah (0)	0	6
Beberapa kali setahun (1)	1	5
Setiap bulan (2)	2	4
Beberapa kali sebulan (3)	3	3
Setiap minggu (4)	4	2
Beberapa kali seminggu(5)	5	1
Setiap hari (6)	6	0

3.4.1.3. *Instrumen Penelitian Sense of Humor*

Insrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan kuisisioner dari Thorson dan Powell yaitu Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) yang dirancang bertujuan untuk mengidentifikasi unsur-unsur *sense of humor* mana yang benar-benar diukur. Kuisisioner MSHS ini pertama dibuat terdiri dari 124 *item*, yang kini menjadi 24 *item* dengan 3 kali uji coba. Putaran ketiga dan terakhir dari pengumpulan dan analisis data dengan 234 responden (rentang usia 18 hingga 67; usia M = 26,0; 74 pria dan 160 wanita) untuk mengisi 29 *item*. Reabilitas untuk data ini adalah 0.92. Relibilitas pada instrumen MSHS ini dikategorikan reliabel (menurut kaidah Guildford).

Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrumen *Sense of Humor*

Dimensi	Indikator	Item		Total Item
		+	-	
<i>humor production</i>	Bagaimana seseorang dapat menghasilkan, memproduksi atau melontarkan humor.	2,4,9,10, 11, 17,18,19, 20,21,22		11
<i>coping humor</i>	Penggunaan humor dalam menghadapi masalah atau mengatasi situasi sulit.	12,13,14, 15,23	8	6
<i>humor appreciation</i>	Kemampuan individu untuk menghargai humor yang ada di sekitarnya.	6,7		2
<i>attitudes toward humor and humorous people</i>	Sikap-sikap individu terhadap humor dan orang-orang yang humoris.		1,3,5, 16,24	5
Total				24

3.4.1.4. Teknik Skoring Instrumen Penelitian *Sense of Humor*

Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) oleh Thorson dan Powell terdiri dari 29 *item* dengan empat pilihan jawaban yang menunjukkan frekuensi *sense of humor* individu, diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada instrumen ini, responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sangat sesuai dengan keadaannya dari ke empat pilihan jawaban yang tersedia. Total skor dari skala akan menunjukkan tingkat dari *sense of humor* yang dimiliki oleh responden. Berikut adalah norma yang digunakan untuk melakukan skoring instrumen *sense of humor* (Multidimensional Sense of Humor Scale).

Tabel 3.4. Norma Skoring Instrumen *Sense of Humor*

Pilihhan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.5. Uji Coba Instrumen

Uji coba diperlukan untuk mengetahui nilai validitas dan reabilitas dari instrumen yang akan dipakai dalam penelitian ini. Pengujian validitas dan reliabilitas tersebut sangat penting, dikarenakan jika instrumen yang akan digunakan valid dan reliabel, maka memiliki kemungkinan untuk peneliti pun dapat mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2017).

Uji coba instrumen diberikan kepada individu yang bekerja sebagai guru SMP dan SMA di sekolah yang berada di Jakarta yaitu sebanyak 51 orang guru. Pemilihan responden yang bekerja sebagai guru selain SD tersebut karena memiliki karakteristik yang cukup mirip dengan kriteria sampel penelitian yakni guru SD di Jakarta. Uji coba dilakukan dengan cara memberikan kuesioner secara langsung kepada responden yang bekerja di sekolah yang berada di sekitar kota Jakarta Timur.

Perhitungan uji reliabilitas dan validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 25. Berikut terdapat beberapa kaidah yang ditetapkan oleh Guildford (Rangkuti, 2017) untuk interpretasi koefisien reliabilitas:

Tabel 3.5. Kaidah Reliabilitas Guildford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,9	Sangat Reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
<0,2	Tidak Reliabel

3.5.1. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Burnout*

Sebelum diuji cobakan ke lapangan, instrumen *burnout* diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia, dikarenakan instrumen asli ini menggunakan bahasa Inggris. Kemudian, instrumen diperiksa oleh 3 *expert judgement* terlebih dahulu yaitu oleh ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A, kemudian ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi, dan terakhir di periksa oleh ibu Fitri Lestari Issom, M.Si. Selanjutnya instrumen diuji cobakan kepada 51 orang guru SMP dan SMA yang bekerja di sekolah yang berada di Jakarta Timur untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari instrumen. Uji coba dalam penelitian ini menggunakan *r* tabel sebagai kriteria untuk pengguguran *item*, besar *r* tabel yaitu 0,28 yang diperoleh dari rumus $df=N-2$ ($50-2=48$), kemudian mencari besar *r* tabel sesuai dengan ketentuan pada tabel *r* dengan melihat baris *df* yaitu sebesar 48, dan pada tingkat signifikansi yaitu 0,05. Jika *r* tabel lebih besar dari *Scale Variance if Item Deleted* maka *item* dikatakan valid atau dapat digunakan, begitu pun sebaliknya. Jika *r* tabel lebih kecil dari *Scale Variance if Item Deleted* maka *item* dikatakan tidak valid atau gugur dan tidak dapat digunakan.

Pada instrumen *burnout*, seluruh *item* untuk aspek kelelahan emosi memiliki nilai koefisien korelasi pada rentang 0,065– 0,620. Terdapat 2 *item* dari 9 *item* yang memiliki nilai *Scale Variance if Item Deleted* kurang dari *r* tabel yaitu *item* nomor 1 dan 20 dengan masing- masing *Scale Variance if Item Deleted* yaitu sebesar 0,70 dan

0,65. Selanjutnya untuk seluruh *item* pada aspek depersonalisasi memiliki nilai koefisien korelasi pada rentang 0,199-0,675. Terdapat 1 *item* dari 5 *item* yang memiliki nilai *Scale Variance if Item Deleted* kurang dari *r* tabel yaitu *item* nomor 5 dengan *Scale Variance if Item Deleted* sebesar 0,99. Lalu untuk seluruh *item* untuk aspek penurunan pencapaian pribadi memiliki nilai koefisien korelasi pada rentang -0,031– 0,680. Terdapat 3 *item* dari 8 *item* yang memiliki nilai *Scale Variance if Item Deleted* kurang dari *r* tabel yaitu *item* nomor 7,9, dan 21 dengan masing- masing *Scale Variance if Item Deleted* yaitu 0,172, 0,003 dan -0,031. Jadi, keseluruhan *item burnout* yang gugur adalah sebanyak 6 butir *item*.

Diketahui nilai reliabilitas keseluruhan untuk instrumen *burnout* setelah dilakukan uji coba sebesar 0,811 yang dikategorikan reliabel. Sedangkan reliabilitas per aspek yaitu; aspek kelelahan emosi 0,706; depersonalisasi 0,678, dan untuk aspek penurunan pencapaian pribadi yaitu 0,657; setiap aspek dalam *burnout* ini dikategorikan reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas maka instrumen final pada variabel *burnout* yang digunakan adalah 16 butir pernyataan. Berikut hasil final kisi-kisi instrumen *burnout*:

Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrumen final *Burnout*

Dimensi	Indikator	Item		Total Item
		+	-	
Kelelahan Emosional	Perasaan terlalu emosional dan lelah terhadap pekerjaan seseorang.	1,2,4,5,9,10, 12		7
Depersonalisasi	Respon yang tidak berperasaan dan impersonal terhadap penerimaan instruksi seseorang.	6,7,11,16		4
Penurunan Pencapaian Pribadi	Merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri dan tidak puas dengan prestasi mereka di pekerjaan.		3,8,13,14, 15	5
Total				16

3.5.2. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Sense of Humor*

Sebelum diuji cobakan ke lapangan, instrumen *sense of humor* diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia, dikarenakan instrumen asli ini menggunakan bahasa Inggris dan peneliti memodifikasi dengan menambahkan 6 *item* untuk variabel *sense of humor* ini. Berikut kisi- kisi instrumen setelah dimodifikasi:

Tabel 3.7. Kisi-Kisi Adaptasi Instrumen *Sense of Humor*

<i>Dimensi</i>	<i>Indikator</i>	<i>Item</i>		<i>Total Item</i>
		Asli	Adaptasi	
humor production	Bagaimana seseorang dapat menghasilkan, memproduksi atau melontarkan humor.	2,4,9,10,11,17,18,19,20,21,22,30	25	13
coping humor	Penggunaan humor dalam menghadapi masalah atau mengatasi situasi sulit.	8,12,13,14,15,23	26	7
humor appreciation	Kemampuan individu untuk menghargai humor yang ada di sekitarnya.	6,7	27,28,29	5
attitudes toward humor and humorous people	Sikap-sikap individu terhadap humor dan orang-orang yang humoris.	1,3,5,16,24		5
<i>Total</i>				30

Setelah dilakukannya adaptasi tersebut, di periksa oleh 3 *expert judgement* terlebih dahulu yaitu oleh ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A, kemudian ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi, dan terakhir di periksa oleh ibu Fitri Lestari Issom, M.Si. Selanjutnya instrumen diuji cobakan kepada 51 orang guru SMP dan SMA yang bekerja di sekolah yang berada di Jakarta Timur untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari instrumen. Uji coba dalam penelitian ini menggunakan *r* tabel sebagai kriteria untuk pengguguran *item*, besar *r* tabel yaitu 0,28 yang diperoleh dari rumus $df=N-2$ ($50-2=48$), kemudian mencari besar *r* tabel sesuai dengan ketetapan pada tabel *r* dengan melihat baris *df* yaitu sebesar 48 dan pada tingkat signifikansi yaitu 0,05. Jika *r* tabel lebih besar dari *Scale Variance if Item Deleted* maka *item* dikatakan valid atau

dapat digunakan, begitu pun sebaliknya. Jika r tabel lebih kecil dari *Scale Variance if Item Deleted* maka *item* dikatakan tidak valid atau gugur dan tidak dapat digunakan.

Pada instrumen *sense of humor*, seluruh *item* memiliki nilai koefisien korelasi pada rentang -0,408– 0,713. Terdapat 10 *item* dari 30 *item* yang memiliki nilai *Scale Variance if Item Deleted* kurang dari r tabel yaitu *item* nomor 1, 7, 8, 12, 16, 18, 24, 25, 26, 28, dan 21 dengan masing- masing *Scale Variance if Item Deleted* yaitu sebesar 0,216, 0,214, -0,389, 0,163, 0,259, 0,237, -0,408, 0,016, 0,157, 0,217. Diketahui nilai reliabilitas instrumen *sense of humor* setelah dilakukan uji coba sebesar 0,826 yang dikategorikan reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas maka instrumen final pada variabel *sense of humor* yang digunakan adalah 20 *item* pernyataan. Berikut hasil final kisi-kisi instrumen *sense of humor*:

Tabel 3.8. Kisi-Kisi Final Instrumen *Sense of Humor*

Dimensi	Indikator	Item		Total Item
		+	-	
humor production	Bagaimana seseorang dapat menghasilkan, memproduksi atau melontarkan humor.	1,3,6,7,1 2,13,14, 15,16,20	8	11
coping humor	Penggunaan humor dalam menghadapi masalah atau mengatasi situasi sulit.	9,10,11, 17		4
humor appreciation	Kemampuan individu untuk menghargai humor yang ada di sekitarnya.	5,19	18	3
attitudes toward humor and humorous people	Sikap-sikap individu terhadap humor dan orang-orang yang humoris.		2,4	2
<i>Total</i>				20

3.6. Analisis Data

3.6.1. Uji Statistik

Pada penelitian yang akan dilakukan ini, terdapat uji statistik yang akan digunakan yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 25.

3.6.2. Analisis Deskriptif

Statistika deskriptif digunakan untuk memberi gambaran umum mengenai objek yang diteliti atau karakteristik sampel yang ditinjau berdasarkan modus, median, mean, standar deviasi, range, varians, minimum, maksimum, dan sum.

3.6.3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengukur apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal. Perhitungan uji normalitas ini beracuan pada ketentuan nilai signifikan dari Chi Square, dimana nilai p lebih besar dari nilai α (0.05) menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal (Rangkuti, 2015).

3.6.4. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah kedua variabel memiliki hubungan linear atau tidak. uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.

3.6.5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk menguji adanya hubungan antar sejumlah variabel psikologi. Korelasi menunjukkan hubungan timbal balik antara variabel X dan Y (Rangkuti, 2015). Jenis korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment*, dimana dua variabel yang dikorelasikan sama-sama memiliki data interval atau rasio. Jika r hitung (sig) lebih besar dari $\alpha = 0.05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak atau dengan kata lain variabel pertama berhubungan dengan variabel kedua. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel pertama (*sense of humor*) dengan variabel kedua (*burnout*). Perhitungan korelasi *product moment* menggunakan persamaan sebagai berikut;

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

N : Jumlah subyek dalam sampel

X : Skor pada Variabl X

Y : Skor pada variabel Y

3.6.6. Hipotesis Statistik

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

$$H_0 : b = 0$$

$$H_a : b \neq 0$$

Keterangan:

H_0 : Hipotesis nol

H_a : Hipotesis Alternatif

Hipotesis nol (H_0) diterima akan menyatakan bahwa variabel pertama yaitu *sense of humor* (X) tidak berhubungan dengan variabel kedua yaitu *burnout* (Y), maka tidak terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Apabila H_0 ditolak akan menyatakan bahwa variabel pertama (X) berhubungan dengan variabel kedua (Y), maka terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Penelitian

Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 136 guru SD di Jakarta Timur dari 15 Sekolah SD yang tersebar di Jakarta Timur. Sekolah SD yang menjadi tempat penelitian ini diantara lain adalah SD Utan Kayu Selatan 17 Pagi, SDS Nurul Hikmah, SDN Jati 07 Pagi, SDS Pembangunan Al Hikmah, SDS Setia Bakti, SDN Cipinang Melayu 08 Pagi, SDN Pondok Kopi 03 Pagi, SDS Muhammadiyah 4, SDN Cipinang Besar Selatan 03, SDN Batu Ampar 06 Pagi, SDN Rambutan 02, SDN Cipayung 04 Pagi, SDN Cipinang Cempedak 02 Pagi, SDN Cipinang Besar Selatan 19 Pagi, SDN Cipinang Cempedak 07.

Pada bagian ini akan dibahas mengenai gambaran subjek penelitian berdasarkan usia subjek, jenis kelamin, lama bekerja, status pernikahan, jumlah anak. Pemaparan data demografi berikut bertujuan untuk melihat keberagaman dari subjek penelitian.

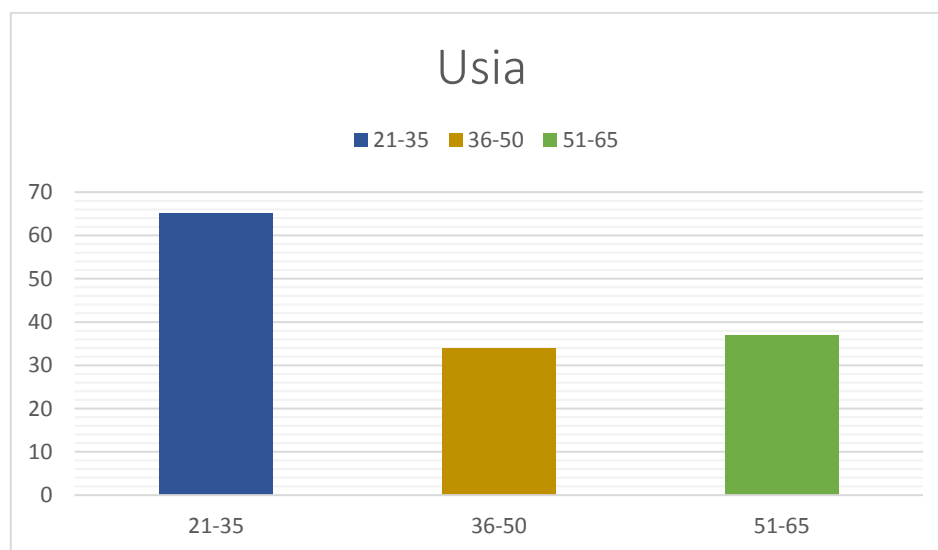
4.1.1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1. sebagai berikut;

Tabel 4.1. Distribusi Usia Subjek Penelitian

Rentang Usia	N	Presentase
21 -35 tahun	65	47,6%
36 - 65 tahun	34	25,5%
51 – 65 tahun	37	26,9 %
Total	136	100%

Berdasarkan tabel 4.1. dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang berusia 21 - 35 tahun menduduki presentase tertinggi yaitu sebanyak 65 orang (47,6%). Selanjutnya adalah subjek yang berusia 36 - 65 tahun yaitu sebanyak 34 orang (25,5%), dan subjek yang berusia 51 – 65 tahun yaitu sebanyak 37 orang (26,9%). Berikut penggambaran usia subjek dengan grafik 4.1;

Grafik 4.1. Distribusi Usia Subjek Penelitian

4.1.2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

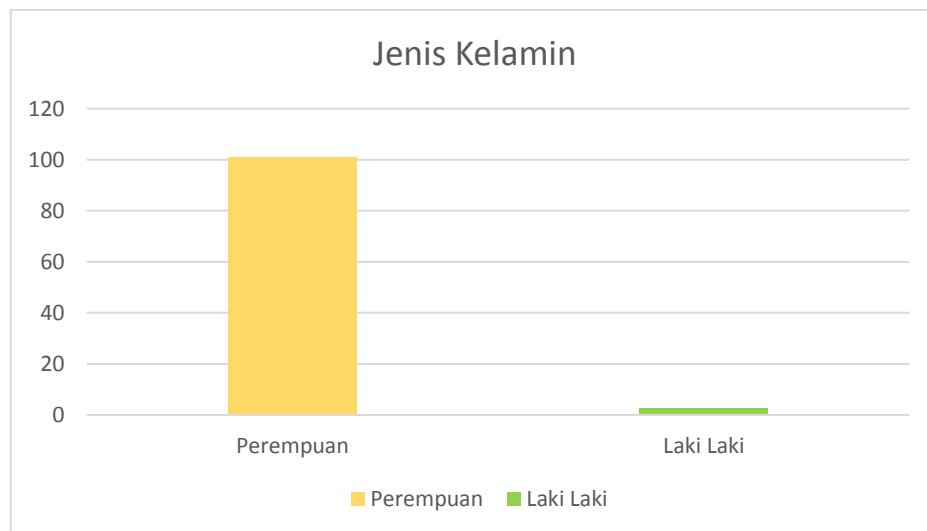
Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin subjek dapat dilihat pada tabel 4.2. sebagai berikut;

Tabel 4.2. Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	N	Presentase
Perempuan	101	74,3%
Laki Laki	35	25,7%
Total	136	100%

Berdasarkan tabel 4.2. dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan menduduki presentase tertinggi yaitu sebanyak 101 orang (74,3%). Selanjutnya adalah subjek yang berjenis kelamin laki- laki yaitu sebanyak 35 orang (25,7%). Berikut penggambaran jenis kelamin subjek dengan grafik 4.2;

Grafik 4.2. Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian



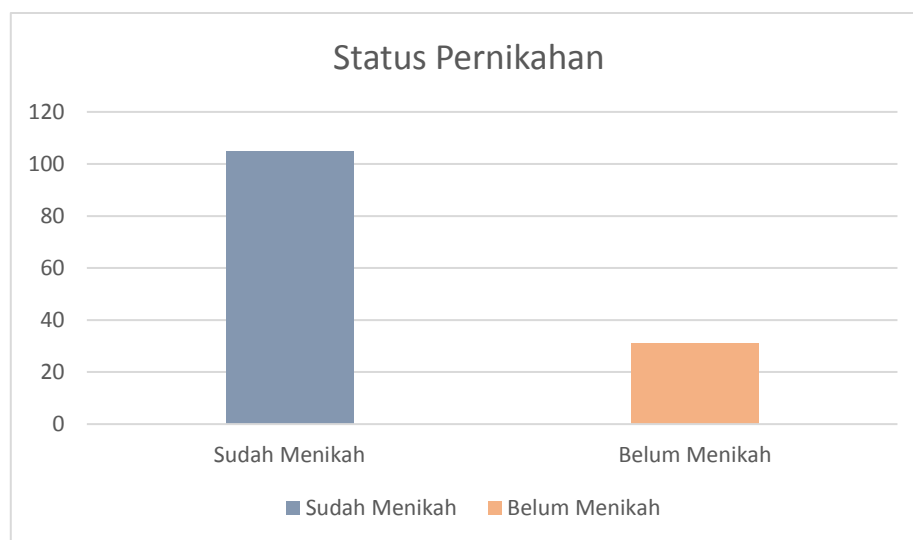
4.1.3. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan

Gambaran subjek penelitian berdasarkan status pernikahan dapat dilihat pada tabel 4.3. sebagai berikut;

Tabel 4.3. Distribusi Status Pernikahan Subjek Penelitian

Status Pernikahan	N	Presentase
Sudah Menikah	105	77,2%
Belum Menikah	31	22,8%
Total	136	100%

Berdasarkan tabel 4.3. dapat diketahui bahwa subjek penelitian dengan status pernikahan sudah menikah menduduki presentase tertinggi yaitu sebanyak 105 orang (77,2%). Selanjutnya subjek penelitian dengan status pernikahan belum menikah adalah sebanyak 31 orang (22,8%). Berikut penggambaran status pernikahan subjek dengan grafik 4.3.;

Grafik 4.3. Distribusi Status Pernikahan Subjek Penelitian

4.1.4. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak yang Dimiliki Subjek

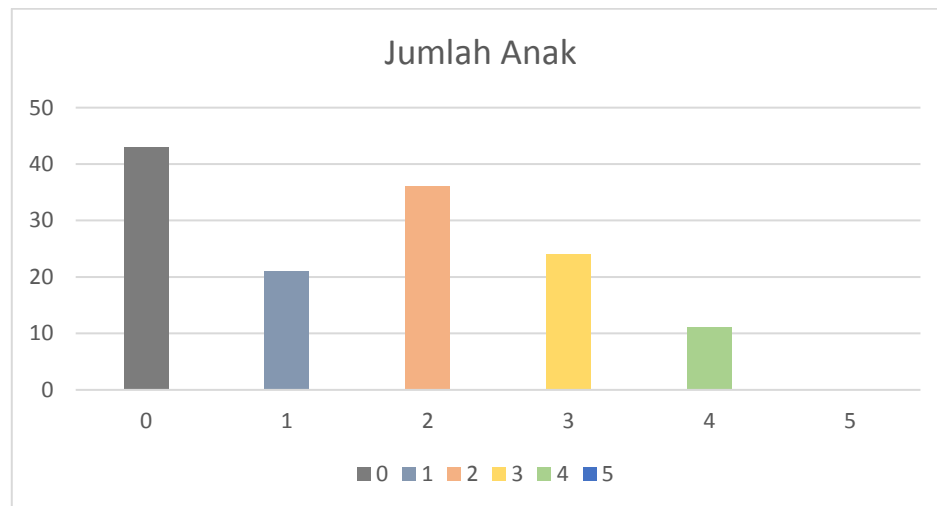
Gambaran subjek penelitian berdasarkan jumlah anak subjek dapat dilihat pada tabel 4.4. sebagai berikut;

Tabel 4.4. Distribusi Jumlah Anak Subjek Penelitian

Jumlah Anak	N	Presentase
0	43	31,6%
1	21	15,4%
2	36	26,5%
3	24	17,6%
4	11	8,1%
5	1	0,7%
Total	136	100%

Berdasarkan tabel 4.4. dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang belum memiliki anak menduduki presentase tertinggi yaitu sebanyak 43 orang (31,6%). Selanjutnya adalah subjek yang memiliki 1 anak sebanyak 21 orang (15,4%), subjek yang memiliki 2 anak sebanyak 36 orang (26,5%), subjek dengan 3 anak sebanyak 24 orang (17,6%), subjek yang memiliki 4 anak sebanyak 11 orang (8,1%), dan subjek yang memiliki 5 anak sebanyak 1 orang (0,7%). Berikut penggambaran jumlah anak yang dimiliki subjek dengan grafik 4.4.;

Grafik 4.4. Distribusi Jumlah Anak Subjek Penelitian



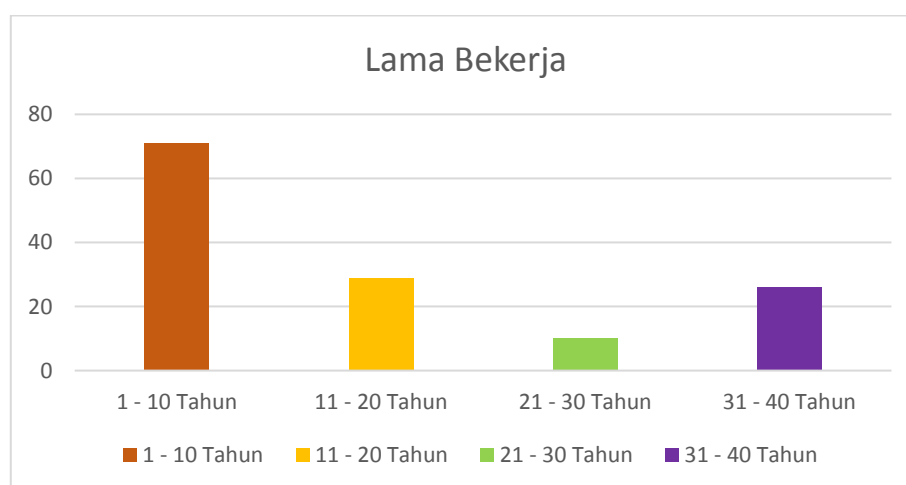
4.1.5. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja

Gambaran subjek penelitian berdasarkan lama bekerja dapat dilihat pada tabel 4.5. sebagai berikut;

Tabel 4.5. Distribusi Lama Bekerja Subjek Penelitian

Rentang waktu	N	Presentase
1 – 10 Tahun	71	52,4%
11 – 20 Tahun	29	11,3%
21 – 30 Tahun	10	7,2%
31 – 40 Tahun	26	15,1%
Total	136	100%

Berdasarkan tabel 4.5. dapat diketahui bahwa subjek penelitian dengan rentang waktu dari lama bekerja 1 – 10 tahun menduduki presentase tertinggi yaitu sebanyak 71 orang (52,4%). Selanjutnya adalah rentang waktu dari lama bekerja 11 – 20 tahun sebanyak 29 orang (211,3%), rentang waktu 21 – 30 tahun sebanyak 10 orang (7,2%), dan rentang waktu 31- 40 tahun sebanyak 26 orang (15,1%). Berikut penggambaran lama bekerja dengan grafik 4.5.;

Grafik 4.5. Distribusi Lama Bekerja Subjek Penelitian

4.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua tahapan, diantaranya persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian.

4.2.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini berawal dari ketertarikan peneliti pada psikologi pendidikan dan *burnout* pada guru SD. Selanjutnya peneliti mencoba mencari tahu fenomena dan literatur yang berhubungan dengan *burnout* untuk digunakan sebagai pendukung dalam penelitian. Setelah mengamati dinamika *job burnout*, akhirnya peneliti mendapatkan beberapa sumber yang mengatakan jika guru memiliki tuntutan yang cukup banyak untuk dihadapi dalam dunia pekerjaannya. Belum lagi sekarang memasuki industri 4.0 yang mengharuskan mempunyai Sumber Daya Manusia yang berkualitas, terlebih jika bukan dengan cara menumbuhkan generasi unggul lewat pengetahuan.

Sesudah menetapkan diri untuk memilih variabel *burnout* tersebut, peneliti lalu mencari variabel lain yang mungkin berhubungan dengan variabel terikat tadi. Tercetuslah *sense of humor* dengan harapan dapat menjadi strategi *coping* yang dilakukan oleh para guru di tempat kerja bahkan di berbagai tempat. Peneliti mengonsultasikan tentang tema tersebut kepada dosen pembimbing, kemudian disetujui. Lalu peneliti melanjutkan dengan mencari literatur dan instrumen pengukuran yang sekiranya mengukur variabel. *Sense of humor* diambil dari teori Thorson dan Powell (1991, 1993, 1997). Peneliti menggunakan instrumen Multidimensional Sense of Humor Scale oleh Thorson dan Powell untuk dijadikan acuan pengukuran karena reliabilitasnya yang tinggi. Dikarenakan instrumen tersebut tersedia dalam bahasa Inggris, peneliti mengadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia, dan kemudian memodifikasi dengan menambah 6 *item*. Untuk variabel *burnout*, peneliti menggunakan teori dari Maslach (1981) yaitu Maslach Burnout Inventory Educators Survey. Lebih spesifik lagi, karena peneliti ingin melihat *job burnout* pada guru SD, peneliti mengambil instrumen Maslach yang memang khusus diperuntukkan untuk para guru (*educators survey*). Sama halnya dengan instrumen sebelumnya,

peneliti juga mengadaptasi instrumen MBI-ES ke bahasa Indonesia karena bentuk aslinya menggunakan bahasa Inggris.

Sebelum dilakukan uji coba, kedua instrumen diperiksa terlebih dahulu oleh dosen pembimbing 1 dan 2, juga satu dosen diluar dosen pembimbing. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba kepada 50 responden. Kemudian data uji coba tersebut dianalisis untuk melihat nilai reliabilitas dan validitas instrumen dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25. Pada instrumen *burnout* terdapat *item* yang gugur sebanyak 6 butir *item*, sehingga peneliti menggunakan sisa *item* yang tidak gugur yaitu sebanyak 16 butir *item* yang digunakan untuk penelitian. Pada instrumen *sense of humor* diketahui terdapat 10 butir *item* yang gugur sehingga hanya 20 *item* yang dipertahankan (valid) dan digunakan dalam penelitian ini.

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum terjun ke lapangan, peneliti memilih SD yang akan dijadikan tempat penelitian yang berada di Jakarta Timur dengan cara memilih secara acak. Setelah menetapkan SD mana saja yang akan di kunjungi, peneliti kemudian membuat surat izin dari Universitas untuk diserahkan ke Kepala Sekolah Dasar yang akan di lakukan penelitian. pada setiap harinya, penelitian mendatangi kurang lebih 6 SD dalam satu hari. Peneliti menitipkan kuisioner kepada kepala sekolah untuk kemudian di bagikan ke guru- guru yang bekerja di sekolah tersebut, lalu dengan kesepakatan dengan kepala sekolah terkait berapa lama penyelesaian kuisioner, peneliti akan kembali ke sekolah pada hari yang sudah disepakati untuk mengambil kuisioner yang telah diisi responden. Jumlah pemberian kuisioner kepada kepala sekolah SD mengikuti jumlah para guru yang bekerja di sekolah tersebut.

Dari 20 Sekolah Dasar yang peneliti kunjungi, peneliti mendapatkan 15 Sekolah Dasar yang bersedia untuk dilakukannya penelitian. Kepala sekolah dari 3 SD yang tidak bersedia diadakannya penelitian memberi alasan karena sedang dalam proses akreditasi yang harus mengarsipkan data selama 4 tahun terakhir dan memakan seluruh waktu kerja dari para guru, dan khawatir tidak sempat mengisi kuisioner penelitian. 2 SD lainnya karena kesalahan peneliti yang tidak melihat identitas SD pada

web resmi Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), oleh karenanya SD tersebut telah berganti nama karena sudah digabungkan dengan SD lain, kesalahan nama SD membuat peneliti harus mengubah surat izin penelitian, sedangkan hal tersebut tentu akan memakan waktu yang lama, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian ke SD lainnya dan meninggalkan 2 SD tersebut. Pengambilan data penelitian dilaksanakan selama 11 hari, yaitu pada tanggal 22 Juli 2019 sampai dengan 1 Agustus 2019. Total subjek penelitian yang diperoleh sebanyak 136 orang, setelah itu peneliti melakukan pengujian data untuk memperoleh hasil final.

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

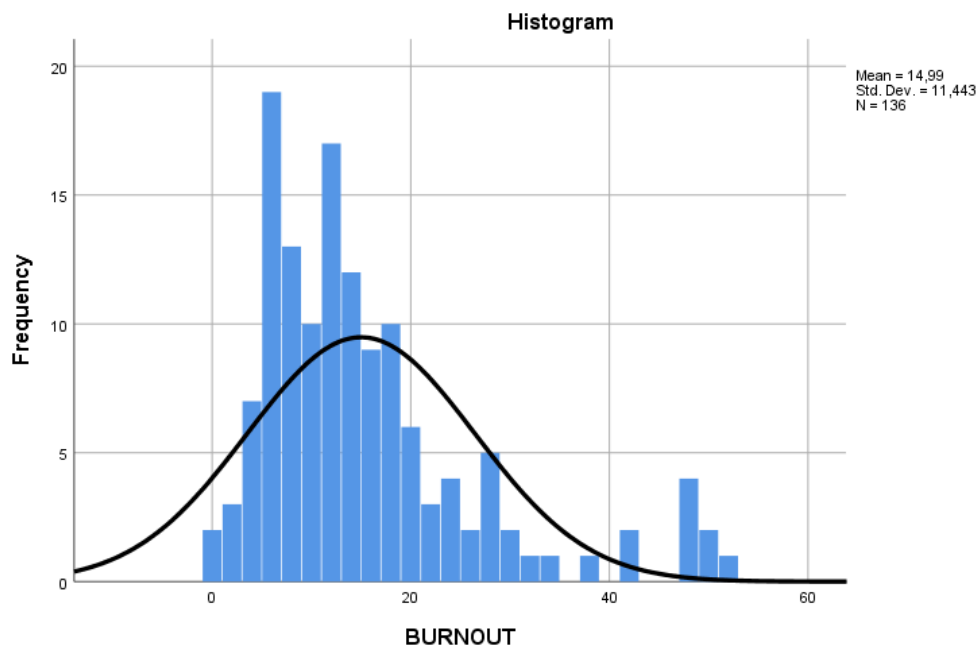
4.3.1. Data Deskriptif *Burnout*

Data deskriptif *burnout* pada 136 responden dapat dilihat pada tabel 4.13. berikut ini;

Tabel 4.6. Data Deskriptif *Burnout*

Statistik	Nilai pada Output
Mean	14,99
Median	12,00
Modus	5
Standar Deviasi	11,44
Varians	130,94
Range	52
Nilai Minimum	0
Nilai Maksimun	52
Sum	2039

Berdasarkan tabel 4.6. di atas, diketahui bahwa variabel *burnout* memiliki mean sebesar 14,99, median 12,00, modus 5, standar deviasi 11,44, varians 130,94, range 52, nilai minimum 0, nilai maksimum 52, dan sum 2039. Data deskriptif *burnout* dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut;



Gambar 4.1. Kurva Distribusi Data *Burnout*

Sumber: SPSS 25

4.3.2. Kategorisasi Skor *Burnout*

Kategorisasi skor *burnout* dibagi menjadi dua, yakni kategori rendah dan kategori tinggi. Penentuan kategori rendah dan tinggi didasarkan pada perhitungan mean teoritik. Berikut penjelasan mengenai kategorisasi skor *burnout*.

Rendah jika : $X \leq \text{Mean Teoritik}$

$$X \leq 48,00$$

Tinggi jika : $X > \text{Mean Teoritik}$

$$X > 48,00$$

Penjelasan mengenai kategorisasi skor *burnout* dapat dilihat pada tabel 4.7. berikut ini;

Tabel 4.7. Kategorisasi Skor *Burnout*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 48,00$	5	3,7%
Rendah	$X \leq 48,00$	131	96,3%
Total		136	100%

Berdasarkan tabel 4.7. diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat *burnout* tinggi sebanyak 3 orang (2,2%) dan yang memiliki tingkat *burnout* rendah sebanyak 133 orang (97,8%). Dapat disimpulkan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki tingkat *burnout* rendah.

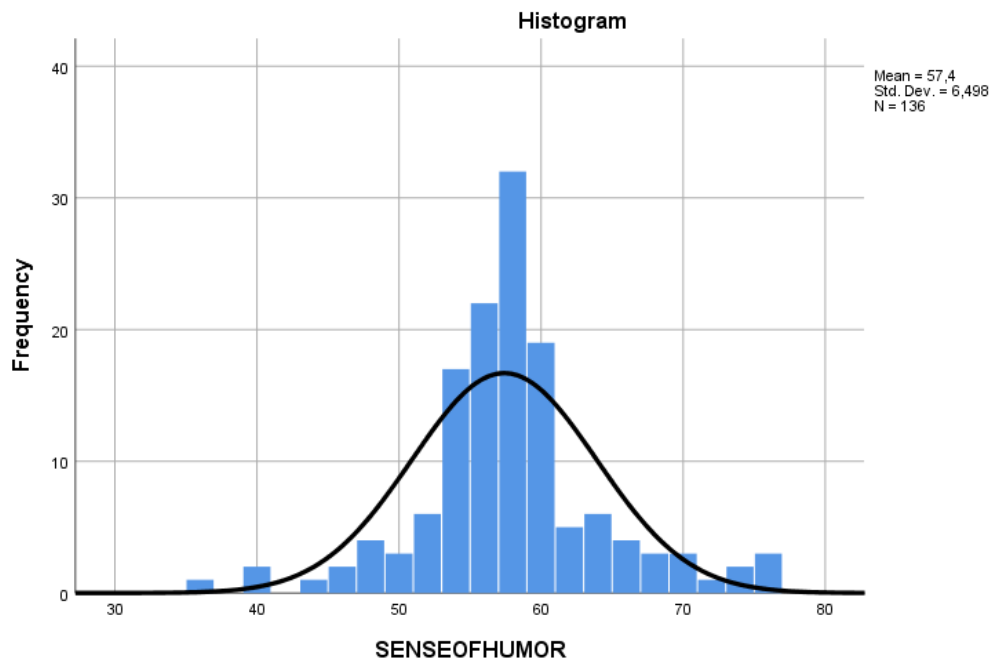
4.3.3. Data Deskriptif *Sense of Humor*

Data deskriptif *sense of humor* pada 136 responden dapat dilihat pada tabel 4.8. berikut ini;

Tabel 4.8. Data Deskriptif *Sense of Humor*

Statistik	Nilai pada Output
Mean	57,40
Median	57,00
Modus	58
Standar Deviasi	6,5
Varians	42,23
Range	40
Nilai Minimum	36
Nilai Maksimum	76
Sum	7807

Berdasarkan tabel 4.8. di atas, diketahui bahwa variabel *sense of humor* memiliki mean sebesar 57,40, median 67,00, modus 58, standar deviasi 6,5, varians 42,23, range 40, nilai minimum 36, nilai maksimum 76, dan sum 7807. Data deskriptif *sense of humor* dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut;



Gambar 4.2. Kurva Distribusi Data *Sense of Humor*

Sumber: SPSS 25

4.3.4. Kategorisasi Skor *Sense of Humor*

Kategorisasi skor *sense of humor* dibagi menjadi dua, yakni kategori rendah dan kategori tinggi. Penentuan kategori rendah dan tinggi didasarkan pada perhitungan mean teoritik yang dilakukan dengan SPSS 25. Berikut penjelasan mengenai kategorisasi skor *sense of humor*.

Rendah jika : $X \leq \text{Mean Teoritik}$

$$X \leq 50,00$$

Tinggi jika : $X > \text{Mean Teoritik}$

$$X > 50,00$$

Penjelasan mengenai kategorisasi skor *sense of humor* dapat dilihat pada tabel 4.9. berikut ini;

Tabel 4.9. Kategorisasi Skor *Sense of Humor*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 50,00$	125	91,9%
Rendah	$X \leq 50,00$	11	8,1%
Total		136	100%

Berdasarkan tabel 4.9. diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat *sense of humor* tinggi sebanyak 129 orang (94,9%) dan yang memiliki tingkat *sense of humor* rendah sebanyak 7 orang (5,1%). Dapat disimpulkan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki tingkat *sense of humor* tinggi.

4.3.5. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Pernikahan, Jumlah Anak, Tingkat *Burnout*, dan Tingkat *Sense of Humor* pada Subjek

Data gambaran subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, status pernikahan, jumlah anak, dan tingkat *burnout* pada 136 responden dapat dilihat pada tabel 4.10. berikut ini;

Tabel 4.10. Analisis Tabulasi Tingkat *Burnout* pada Subjek

Deskripsi	Tingkat <i>Burnout</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Usia			
21 - 35	60	5	65
36 - 50	34	0	34
51 - 65	37	0	37
Jenis Kelamin			
Perempuan	97	4	101
Laki - laki	34	1	35
Status Pernikahan			
Sudah Menikah	102	3	105
Belum Menikah	29	2	31
Jumlah Anak			
0	41	2	43
1	20	1	21
2	34	2	36
3	24	0	24
4	11	0	11
5	1	0	1

Pada tabel 4.10. dapat dilihat dari rentang usia 21 sampai dengan 35 yang memiliki tingkat *burnout* rendah terdapat 60 orang, 5 orang untuk tingkat *burnout* tinggi. Untuk rentang usia 36 sampai dengan 50 terdapat 34 yang termasuk kedalam tingkatan *burnout* rendah dan tidak ada yang termasuk kedalam tingkat *burnout* tinggi. Juga pada rentang usia 51 sampai dengan 65, tidak ada yang termasuk ke dalam tingkat *burnout* tinggi, terdapat 37 orang yang termasuk ke dalam tingkat *burnout* rendah.

Untuk responden perempuan, terdapat 97 orang yang termasuk kedalam tingkat *burnout* rendah dan 4 orang untuk tingkat *burnout* tinggi. Kemudian untuk laki-laki, terdapat 34 orang yang mengalami tingkat *burnout* rendah, juga 1 orang mengalami tingkat *burnout* tinggi.

Dari 136 responden yang sudah menikah, 102 orang yang memiliki *burnout* rendah dan hanya 3 orang yang mengalami tingkat *burnout* tinggi. 29 orang responden yang belum menikah mengalami tingkat *burnout* rendah dan 2 orang yang mengalami tingkat *burnout* tinggi.

Pada jumlah anak, yang memiliki *burnout* rendah untuk responden yang belum memiliki anak adalah sebanyak 41 orang, dan 2 orang yang memiliki *burnout* yang tergolong tinggi. 20 orang yang memiliki 1 anak mempunyai *burnout* yang rendah, dan 1 orang dengan *burnout* tinggi. Selain itu, subjek yang memiliki 2 orang anak terdapat 34 orang dengan *burnout* rendah, dan hanya 2 orang dengan *burnout* tinggi. Juga pada subjek yang memiliki 3 orang anak terdapat 24 orang dengan *burnout* yang rendah, tidak ada orang yang memiliki *burnout* pada tingkat tinggi. Juga pada subjek yang memiliki anak 4, tidak ada orang yang memiliki *burnout* yang tinggi, dengan 11 orang dengan *burnout* yang tergolong rendah. Subjek dengan 5 orang anak memiliki *burnout* yang rendah.

Tabel 4.11. Analisis Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan Subjek

Deskripsi	Sense of Humor		Total
	Rendah	Tinggi	
Usia			
21 - 35	8	57	65
36 - 50	2	32	34
51 – 65	1	36	37
Jenis Kelamin			
Perempuan	10	91	101
Laki – laki	1	34	35
Status Pernikahan			
Sudah Menikah	6	99	105
Belum Menikah	5	26	31
Jumlah Anak			
0	6	37	43
1	3	18	21
2	1	35	36
3	0	24	24
4	1	10	11
5	0	1	1

Pada tabel 4.11. dapat dilihat dari rentang usia 21 sampai dengan 35 yang memiliki tingkat *sense of humor* tinggi terdapat 57 orang, 8 orang untuk tingkat *sense of humor* rendah. Untuk rentang usia 36 sampai dengan 50 terdapat 32 yang termasuk kedalam tingkatan *sense of humor* tinggi dan 2 orang termasuk kedalam tingkat *sense of humor* yang rendah. Juga pada rentang usia 51 sampai dengan 65, 1 orang yang termasuk ke dalam tingkat *sense of humor* rendah, terdapat 36 orang yang termasuk ke dalam tingkat *sense of humor* tinggi.

Untuk responden perempuan, terdapat 91 orang yang termasuk kedalam tingkat *sense of humor* tinggi dan 10 orang untuk tingkat *sense of humor* rendah. Kemudian

untuk laki-laki, terdapat 34 orang yang mengalami tingkat *sense of humor* tinggi, 1 orang yang memiliki *sense of humor* rendah.

Dari 136 responden yang sudah menikah, 99 orang yang memiliki *sense of humor* tinggi dan hanya 6 orang yang mengalami tingkat *sense of humor* rendah. 26 orang responden yang belum menikah mengalami tingkat *sense of humor* tinggi dan 5 orang yang mengalami tingkat *sense of humor* rendah.

Pada jumlah anak, yang memiliki *sense of humor* tinggi untuk responden yang belum memiliki anak adalah sebanyak 37 orang, dan 6 orang yang memiliki *sense of humor* rendah. 18 orang yang memiliki 1 anak mempunyai *sense of humor* yang tinggi, dan 3 orang dengan *sense of humor* rendah. Selain itu, subjek yang memiliki 2 orang anak terdapat 35 orang dengan *sense of humor* tinggi, dan hanya 1 orang dengan *sense of humor* rendah. Juga pada subjek yang memiliki 3 orang anak terdapat 24 orang dengan *sense of humor* yang tinggi, tidak ada orang yang memiliki *sense of humor* yang rendah. Pada subjek yang memiliki anak 4, 1 orang yang memiliki *sense of humor* yang rendah, dengan 10 orang memiliki *sense of humor* yang tinggi. Subjek dengan 5 orang anak memiliki *sense of humor* yang tinggi.

4.3.6. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Shapiro Wilk test* dengan bantuan SPSS 25. Kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0,05$ maka penyebaran data dikatakan normal.

Tabel 4.12. Hasil Uji Normalitas

Variabel 1	Variabel 2	P	α	Intepretasi
<i>Burnout</i>	<i>Sense of Humor</i>	0,00	0,05	Tidak Berdistribusi Normal

Pada tabel 4.12. dapat di lihat jika p (signifikansi) yaitu sebesar 0,00 lebih kecil dari α , jadi dapat disimpulkan jika data dari kedua variabel tidak berdistribusi normal.

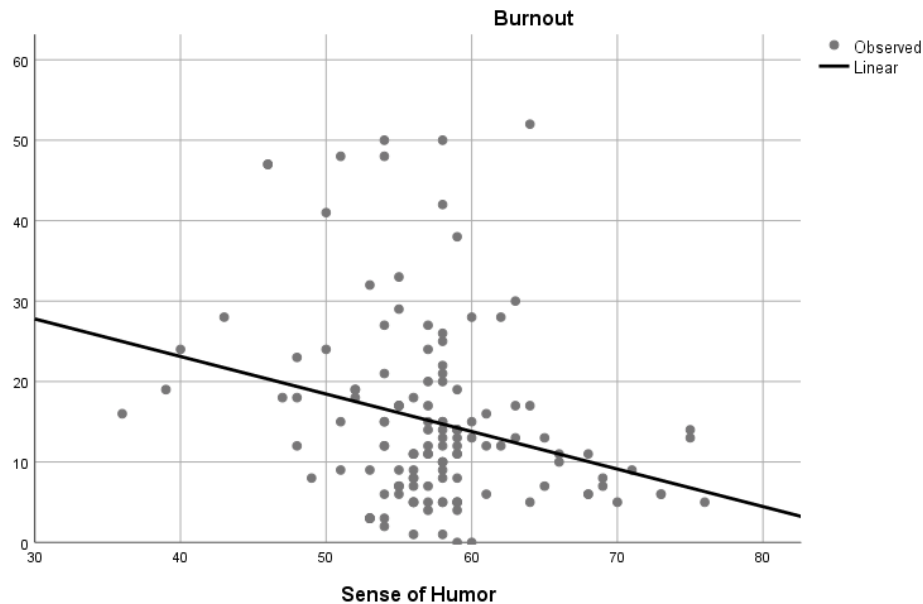
4.3.7. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis regresi linear. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.1$, maka data sampel tidak linear, dan sebaliknya. Apabila $p < 0.1$, maka data sampel linear. Uji linearitas pada penelitian menggunakan aplikasi SPSS 25.

Tabel 4.13. Hasil Uji Linearitas

Variabel 1	Variabel 2	Sig	α	Intepretasi
<i>Burnout</i>	<i>Sense of Humor</i>	0,02	0,1	Linear

Berdasarkan tabel 4.13. dapat dilihat bahwa nilai p (sig) adalah 0.02. Diketahui apabila p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.1$, maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang linear. Berdasarkan data diatas, grafik linearitas antar variabel *burnout* dengan variabel *sense of humor* dapat dilihat sebagai berikut;



Gambar 4.3. Grafik Linearitas *Burnout* dan *Sense of Humor*

Sumber: SPSS 25

Gambar 4.3. hasil uji linearitas antara variabel *burnout* dengan variabel *sense of humor*.

4.3.8 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta. Dengan demikian, H_0 dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Sedangkan H_a dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Karena data yang tidak berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik, yaitu menggunakan uji *rank* Spearman. Dalam analisis korelasi menggunakan *rank* Spearman ini tidak diperlukan asumsi adanya hubungan yang linear maupun data tidak harus berdistribusi normal. Berikut hasil uji hipotesis menggunakan bantuan *software* SPSS 25;

Tabel 4.14. Hasil Uji Analisis Hipotesis

P	α	r hit	r tabel	Interpretasi
0,010	0.05	- 0,221	0,168	Ho ditolak

Berdasarkan tabel 4.14. diketahui jika r hitung sebesar -0,221 dan r tabel 0,168, r tabel di dapat dari rumus jumlah subjek dikurangi 2 (N-2). Dengan demikian nilai r hitung > r tabel. Sedangkan pada nilai p = 0,010. Dengan demikian nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Tanda negatif pada r hitung menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang tidak searah. Hubungan negatif tersebut memiliki arti jika *sense of humor* memiliki hubungan yang terbalik dengan *burnout*. Jadi, ketika seseorang memiliki *sense of humor* yang baik, ia akan memiliki tingkat *burnout* yang rendah dan sebaliknya. Jika seseorang memiliki *sense of humor* yang buruk maka orang tersebut memiliki tingkat *burnout* tinggi. Kesimpulan dari uji analisis korelasi *product moment* oleh *rank Spearman* ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur.

4.4. Pembahasan

Sebagai tenaga pendidik, yang paling utama di dalam dunia pendidikan, guru memiliki peran aktif dalam keberlangsungan negara, dengan tugasnya untuk mendidik anak bangsa. Guru di haruskan mencerdaskan para siswanya, dan memberikan contoh yang baik dalam perilaku bagi siswa. Dengan tuntutan pekerjaan guru, guru memiliki kemungkinan mengalami kelelahan emosi, ditambah pekerjaannya yang mengharuskan bertemu dengan orang lain dan bertemu dengan emosi orang lain yang dapat bertabrakan dengan emosi dirinya. Seperti yang di katakan oleh Leiter (1998) banyak karakteristik pekerjaan yang dikaitkan dengan *burnout* melibatkan kontak dengan orang lain, apakah mereka klien (siswa) atau rekan kerja. Salah satu strategi koping yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *burnout* maupun

menanggulangi *burnout* adalah humor. Humor telah diidentifikasi sebagai manajer stres di tempat kerja (Talbot & Lumden, 2000).

Hasil uji hipotesis adalah nilai r hitung $> r$ tabel $((-)0,221 > 0,168)$, dan nilai $p < \alpha$ $(0,010 < 0,05)$. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Nilai r hitung negatif menunjukkan arah yang tidak searah. Jadi, jika seseorang memiliki *sense of humor* rendah maka tingkat *burnout* akan tinggi, dan sebaliknya, jika seseorang memiliki *sense of humor* yang tinggi maka tingkat *burnout* nya rendah. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Talbot dan Lumden (2000) yang melibatkan hubungan antara *humor* dan *burnout* yang dilakukan pada fakultas keperawatan perguruan tinggi komunitas menunjukkan hasil yang berhubungan secara signifikan.

Pada penelitian ini, guru yang memiliki *sense of humor* yang tinggi berjumlah 125 dari 136, yang artinya hanya 11 orang gurulah yang memiliki *sense of humor* rendah. Kemudian, guru yang memiliki tingkat *burnout* rendah yaitu sebanyak 131 orang, hanya 5 orang yang memiliki tingkat *burnout* tinggi. Dalam hasil tersebut, dapat diketahui jika guru yang memiliki *sense of humor* yang tinggi dapat menekan tingkat *burnout* menjadi rendah atau bahkan mencegah terjadinya *burnout*, sehingga humor yang dilontarkan pada maupun diterima oleh seseorang dapat mengurangi ketegangan yang terjadi di sekitar. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Overholser (1992) menemukan jika humor memberikan efek signifikan pada depresi, kesepian, dan harga diri. Orang-orang yang melaporkan menggunakan humor untuk menghadapi situasi-situasi yang penuh tekanan ternyata kurang tertekan, lebih sepi, dan melaporkan tingkat harga diri yang lebih tinggi.

Seperti halnya yang dikatakan oleh Wooten jika humor menyediakan cara untuk berbagi frustrasi umum yang pada gilirannya dapat meningkatkan kekompakan di antara rekan kerja. Humor juga telah diidentifikasi sebagai alat komunikasi yang, jika digunakan secara efektif, dapat mencegah kelelahan dan menciptakan ketahanan terhadap stres (Talbot & Lumden, 2000) sehingga mengurangi dampaknya (Talbot & Lumden, 2000). Humor dapat bertindak secara langsung pada depresi atau dapat

bertindak sebagai penyangga terhadap efek negatif dari tekanan psikologis (Overholser, 1992).

Humor terbukti dapat menjadi salah satu mekanisme koping untuk mencegah terjadinya *burnout* di kalangan guru. Humor, menurut McGhee (dalam Kelly, 2002) menggabungkan sikap main-main dan kemampuan bertepatan untuk bermain pada ide-ide. Suatu kemampuan kognitif untuk memanipulasi dan membingkai kembali ide-ide yang memungkinkan orang-orang dengan selera humor untuk melihat peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan menjadi hal yang lucu dan bukannya menakutkan ataupun menyebalkan. Oleh karena itu, tidak mengherankan, jika individu dengan selera humor yang lebih besar tidak mengalami depresi, kesepian, suasana hati yang negatif, dan ketidakmampuan sosial (Kelly, 2002) dan baik dalam motivasi tugas, keceriaan, harga diri, kepercayaan, dan dominasi sosial (Kelly, 2002). Juga humor telah diidentifikasi sebagai manajer stres di tempat kerja (Morreall 1991, dalam Talbot & Lumden, 2000). Humor menyediakan cara untuk berbagi frustrasi umum yang pada gilirannya dapat meningkatkan kekompakan di antara rekan kerja. Humor juga telah diidentifikasi sebagai alat komunikasi yang jika digunakan secara efektif, dapat mencegah kelelahan dan menciptakan ketahanan terhadap stres (Wooten 1996, dalam Talbot & Lumden, 2000) sehingga mengurangi dampaknya (Nezu dkk, 1988, dalam Talbot & Lumden, 2000).

4.5. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang diemui selama pelaksanaan penelitian, diantaranya sebagai berikut:

- a. Keterbatasan waktu pengumpulan data berdampak pada sedikitnya jumlah subjek penelitian yang diperoleh, lebih rendah dari jumlah sampel yang seharusnya.
- b. Dikarenakan subjek penelitian sedikit, tidak seimbang jumlah responden yang memiliki perbedaan identitas, jadi peneliti tidak bisa melihat perbedaan *burnout* pada perbedaan identitas menyebabkan hasil penelitian yang kurang variatif.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur. Hampir seluruh subjek penelitian memiliki *sense of humor* yang tinggi, dan sebaliknya. Hampir seluruh subjek penelitian memiliki tingkat *burnout* yang rendah dan *sense of humor* yang tinggi. Hal itu membuktikan bahwa humor terbukti dapat menjadi salah satu mekanisme coping untuk mencegah terjadinya *burnout* di kalangan guru.

5.2. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Dengan beban kerja yang dialami oleh para guru SD membuat para guru menghadapi masalah pekerjaan dengan waktu yang cukup lama, yang dapat memicu tingkat stres yang tinggi. Seperti yang sudah dijelaskan, stres yang berlarut kemudian akan menimbulkan *burnout*. Oleh karena para Guru tidak bisa lari dari beban pekerjaan, namun akan menimbulkan perasaan negatif jika memikirkan beban tersebut terus-menerus, para guru diharapkan menggunakan strategi *coping* untuk menanggulangi permasalahan dalam pekerjaan tersebut. Strategi *coping* yang dianjurkan yaitu *sense of humor*, yang dapat dilakukan dalam berbagai situasi dan lokasi, dengan merubah pemikiran suasana penuh masalah menjadi suasana yang dapat di tertawakan dapat membantu individu atau bahkan kolega keluar dari masalah itu. Dengan mengkaji penelitian ini, diharapkan para guru SD dapat menggunakan *sense of humor* sebagai strategi *coping* untuk *burnout*.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dijelaskan, terdapat beberapa saran dalam penelitian ini yang akan dipaparkan diantaranya bagi subjek penelitian dan peneliti selanjutnya.

5.3.1. Bagi Subjek Penelitian

Guru SD ataupun Guru secara general sebaiknya melakukan *coping strategy* dalam menghadapi masalah di pekerjaannya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi Guru di Indonesia agar memahami humor sebagai *coping strategy*, sehingga nantinya dapat diaplikasikan ke dalam dunia pekerjaan.

5.3.2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk memperbanyak jumlah subjek penelitian untuk penelitian selanjutnya agar memperoleh hasil yang menyeluruh dan bisa lebih digeneralisasi. Juga diharapkan agar menyamakan jumlah perbedaan identitas seperti usia, jenis kelamin, dan sebagainya agar dapat dilihat perbedaan tingkat *burnout* pada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi Diri dan Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(2). <http://doi.org/10.21009/jppp>.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). KBBI Daring. Retrieve from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. Di akses pada tanggal 17 April 2019.
- Darmawan, D. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gold, Y., Roth, R. A., Wright, C. R., Michael, W. B., & Chen, C. Y. (1992). The Factorial Validity of a Teacher Burnout Measure (Educator Survey) Administered to a Sample of Beginning Teacher in Elementary and Secondary School in California. *Educational and Psychological Measurement*, 52.
- Gold, Y., Roth, R.A. (1993). Teacher Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution. United Kingdom: The Falmer Press.
- Imanuel Nicolas Manafe (2019). *Diduga Lakukan Kekerasan di Sekolah, Guru SD Dilaporkan Orangtua Murid*. Retrieve from <http://www.tribunnews.com/metropolitan/2019/04/30/diduga-lakukan-kekerasan-di-sekolah-guru-sd-dilaporkan-orangtua-murid>. Di akses pada tanggal 15 Mei 2019.
- Kelly, W. E.(2002). An Investigation of Worry and Sense of Humor. *The Journal of Psychology*,136(6), 657-666.
- Malinowski, A. J. (2013). Characteristics of Job Burnout and Humor among Psychotherapists. *Humor*, 26(1), 117 – 133. DOI 10.1515/humor-2013-0007.
- Martin, R. A. (2003). Sense of Humor, Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. US: American Psychological Association, Washington, DC.

- Martin, R. A., Lefcourt, H. M. (1983) Sense of humor as a moderator between stressors and moods oleh. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- Martin, R. A., Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative Measure of Sense of Humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(I), 145-155.
- Martin, R.A., Ford, T.E. (2018). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* 2nd ed. United Kingdom: Academic Press.
- Maslach, C., Florian, V. (1988). Burnout, Job Setting, and Self-Evaluation among Rehabilitation Counselors. *Rehabilitation Psychology*, 33(2).
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. (2017). Historical and Conceptual Developmet of Burnout, In C. Maslach, W. B. Schaufeli, & T. Marek (Eds), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp, 1-16). New York.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout . *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 397-422.
- Overholser, J.C. (1992). Sense of Humor When Coping with Life Stress. *Person Indiuidu*, 13(7), 799-804.
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan*, 10(2).
- Rangkuti, A.A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non Parametrik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Rangkuti, A.A. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Riana, A. (2012). *4 Masalah Guru yang Tak Pernah Selesai*. Retrieve from <https://edukasi.kompas.com/read/2012/11/26/1337430/4>. Di akses pada tanggal 11 April 2019.
- Schwab, R. L., Jackson, S. E., Schuler, R. S. (1986). Educator Burnout: Sources And Consequences. *Educational Research Quarterly*, 10(3).

- Shabir U. M. (2015). Kedudukan Guru Sebagai Pendidik: (Tugas dan Tanggung Jawab, Hak dan Kewajiban, dan Kompetensi Guru). *Auladuna*, 2 (2), 221-232.
- Sudaryono. (2018). Metodologi Penelitian. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). Statistika untuk Penelitian. Bandung: PT. Alfabet.
- Sukoco, A.S.P. (2014). Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Suprianto, E. (2013). Tuntutan Kompetensi Baru Bagi Guru Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Efektif. Retrieve from https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3516/2_Tuntutan_Kompetensi_Baru_Bagi_Guru_Dalam_Mewujudkan.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Talbot, L. A., Lumden, D. B. (2000). On The Association Between Humor and Burnout. *Humor*, 13(4), pp. 419-428.
- Thorson, J. A., Powell, F. C. (1991). Measurement of Sense of Humor. *Psychological Reports*, 69, 691-702.
- Thorson, J. A., Powell, F. C. (1993). Development and Validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(I).
- Tumkaya, S. (2006). Faculty Burnout in Relation to Work Environment and Humor as a Coping Strategy. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 6(3). 911-921.
- Tumkaya, S. (2007). Burnout And Humor Relationship Among University Lecturers. *Humor*, 20(1), 73–92. DOI 10.1515.
- Wahab Firmansyah (2019). *Ikut Pelatihan di Luar Negeri, Kompetensi 1.200 Guru Digembleng*. Retrieve from <https://nasional.sindonews.com/read/1382785/144/ikut-pelatihan-di-luar-negeri-kompetensi-1200-guru-digembleng> 1551338250. Di akses pada tanggal 12 April 2019.
- Wahyuni, D. (2017). Persepsi Siswa Tentang Keadaan Psikologis Sense Of Humor Guru Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Smpn 3 Batusangkar. *Jurnal Al-Fuad*, I(1).
- Widiastuti, D.Z., Astuti, K. (2008). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Insight*, 6(2).

Zulkarnain, Novliadi, F. (2009). Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*, 42(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. kuisisioner uji coba

Assalammu'alaikum, Wr,Wb.

Dengan hormat,

Saya Aulia Hanifah, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Saya mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/i untuk mengisi kuisisioner di bawah ini sebagai data untuk menyelesaikan penelitian saya.

Dalam kuisisioner ini, tidak terdapat jawaban salah atau benar. Bapak/Ibu/Sdr/i hendaknya mengisi sesuai dengan keadaan yang dirasakan saat ini, serta memastikan tidak ada pernyataan yang terlewat. Hasil dari kuisisioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebelum menjawab kuisisioner dimohon Bapak/Ibu/Sdr/i untuk melengkapi identitas dan membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian. Jika masih ada pertanyaan terkait penelitian ini, Bapak/Ibu/Sdr/i dapat menghubungi kontak yang berada di bawah. Atas partisipasinya saya mengucapkan terima kasih.

Aulia Hanifah

Telpon : 081317422930

Email : Auliaahnfh@gmail.com

Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Partisipan Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama(Inisial) :

Jenis kelamin : L / P

Usia : Tahun

Dengan secara sukarela, tidak ada unsur paksaan dari siapapun, dan sadar dengan penuh tanggung jawab bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Saya menyetujui bahwa identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, serta hanya digunakan untuk tujuan penelitian skripsi yang bersangkutan.

Peneliti

Jakarta,

2019

Responden

(Aulia Hanifah)

()

Identitas Responden

Usia : Tahun
 Jenis Kelamin : L / P
 Lama Bekerja :
 Status Pernikahan : Sudah Menikah / Belum Menikah
 Jumlah anak :
 Jabatan :

Petunjuk Pengisian I

Berikut ini terdapat 22 pernyataan singkat. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Tugas Bapak/Ibu/Sdr/i adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saat ini. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda **Checklist** (✓) pada kolom yang disediakan di setiap butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat. Adapun ketentuan pilihan jawaban yang tersedia mulai dari “sangat tidak setuju” sampai dengan “Setuju”.

No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
1	Saya merasa pekerjaan saya menguras emosi saya							
2	Saya merasa sangat lelah di setiap akhir hari kerja							
3	Saya merasa kelelahan saat bangun pagi dan tersadar tetap harus bekerja di hari yang sama							

4	Saya dapat memahami dengan mudah bagaimana siswa saya peka terhadap sesuatu							
No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
5	Saya merasa saya memperlakukan siswa saya seakan mereka adalah sosok yang tidak dikenali sebelumnya							
6	Bekerja dengan bertemu orang lain sepanjang hari adalah suatu tekanan bagi saya							
7	Saya menangani masalah siswa saya dengan sangat efektif							
8	Saya merasa sangat kelelahan karena pekerjaan saya							

9	Saya merasa saya memberikan pengaruh yang positif ke orang lain melalui karya saya							
10	Saya lelah menjadi sosok yang kejam teradap orang lain sejak mengambil pekerjaan ini							
No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
11	Saya khawatir jika pekerjaan ini akan mengeraskan saya secara emosional							
12	Saya merasa sangat bersemangat							
13	Saya merasa frustrasi dengan pekerjaan saya							
14	Saya merasa saya bekerja terlalu keras pada pekerjaan saya							

15	Saya tidak peduli dengan hal yang terjadi pada beberapa siswa saya							
16	Bekerja dengan orang lain secara langsung memberikan banyak tekanan pada diri saya							
17	Saya bisa dengan mudah membuat suasana menjadi rileks ketika sedang bersama siswa saya							
No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
18	Saya merasa senang setelah bekerja secara berdekatan dengan siswa saya							
19	Saya telah mencapai banyak hal bermanfaat							

	dari pekerjaan ini							
20	Saya merasa sedang berada di batas kesabaran saya							
21	Dalam pekerjaan saya, saya menangani masalah emosional dengan sangat tenang							
22	Saya merasa siswa- siswa menyalahkan saya atas beberapa masalah mereka							

Terima Kasih

Petunjuk Pengisian II

Berikut ini terdapat 29 pernyataan singkat. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Tugas Bapak/Ibu/Sdr/i adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saat ini. Jawaban diberikan dengan

memberikan tanda **Checklist** (✓) pada kolom yang disediakan di setiap butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat. Adapun ketentuan pilihan jawaban yang tersedia mulai dari “Sangat Setuju” sampai dengan “Sangat Tidak Setuju”.

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Mencoba untuk mengendalikan situasi dengan menggunakan humor adalah hal yang bodoh				
2	Saya mampu berbicara sesuatu dengan cara yang dapat membuat orang lain tertawa				
3	Orang yang membagikan banyak lelucon suka membuat orang lain merasa terganggu/jengkel				
4	Saya menggunakan humor untuk menghibur teman-teman saya				
5	Saya tidak menyukai komik				
6	Saya menghargai mereka yang membuat lelucon				
7	Saya suka lelucon yang bagus/ positif				
8	Lelucon adalah mekanisme untuk mengatasi suatu masalah yang buruk				

9	Orang lain memberi tahu saya bahwa saya suka melontarkan hal- hal lucu (lelucon)				
No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
10	Perkataan cerdas saya menghibur orang lain				
11	Saya terkadang membuat orang lain tertawa terbahak-bahak karena hal yang saya katakan				
12	Cara penanggulangan dengan lelucon adalah cara elegan untuk beradaptasi				
13	Lelucon membantu saya untuk mengatasi suatu masalah				
14	Saya bisa menggunakan lelucon untuk membantu beradaptasi dengan banyak situasi				
15	Peggunaan lelucon/ humor mampu membantu saya mengontrol situasi- situasi sulit				
16	Menyebut seseorang “pelawak” adalah sebuah penghinaan				
17	Saya bisa memiliki kontrol dalam kelompok karena lelucon- lelucon yang saya gunakan				

18	Saya terkadang memikirkan lelucon atau cerita lucu				
19	Saya yakin saya mampu membuat orang lain tertawa				
20	Orang lain mencari saya untuk mengatakan hal- hal yang lucu				
21	Saya dianggap sebagai sosok yang jenaka/lucu oleh teman-teman saya				
22	Saya bisa meredakan situasi yang menegangkan dengan mengungkapkan hal-hal lucu				
23	Menggunakan humor membantu menenangkan saya				
24	Saya tidak nyaman ketika semua orang bercanda				
25	Saya kesal ketika ada orang yang sengaja menyenggol saya				
26	Saya kesal ketika teman saya menghibur saya dengan cerita yang lucu disaat berada dalam situasi sulit				
27	Meringankan beban orang lain dengan melontarkan lelucon tidak berguna				
28	Saya suka ketika saya memikirkan sebuah lelucon tepat di waktu yang tepat untuk saya lontarkan				

29	Segalanya menjadi lebih baik dengan lelucon				
30	Saya bisa menemukan suatu hal yang lucu di hampir setiap situasi				

Terima Kasih

Lampiran 2. Data Kasar Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	3	0	5	6	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	6	0	0	0	0	0	6	0
2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
4	5	4	3	1	3	3	3	0	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0
5	5	3	1	1	0	0	3	1	1	1	1	3	0	1	0	0	1	1	1	1	2	1
6	5	4	5	0	3	3	3	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
7	5	4	5	0	3	3	3	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
8	1	3	0	0	0	0	6	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	1	1	0	4	1	0	3	1	3	0	0	3	0	0	1	0	4	1	1	1	1	1
10	1	3	1	3	3	0	3	6	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1	1	3	0
11	1	3	1	3	3	0	3	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1	1	4	0
12	5	5	4	3	5	1	5	3	5	3	0	1	0	3	1	1	3	1	0	0	3	0
13	6	6	6	2	0	6	0	6	0	6	6	1	0	0	0	1	1	1	1	0	3	0
14	5	5	6	2	0	6	0	6	0	6	6	1	0	0	0	1	1	1	1	0	3	0
15	1	1	1	1	5	1	3	1	3	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0
16	5	4	5	0	5	1	1	3	1	5	4	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
17	1	1	1	1	0	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	3	3	0
18	3	3	3	2	0	0	3	3	0	0	0	0	3	3	1	1	0	0	0	1	5	0
19	3	3	3	2	1	0	3	3	0	0	1	2	3	3	0	1	2	1	2	2	2	3
20	1	1	3	4	1	0	5	1	5	1	1	2	1	1	1	1	2	2	0	6	1	0
21	1	1	3	4	1	0	5	1	5	1	1	2	1	1	1	1	2	2	0	6	1	0

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
22	1	6	0	0	0	0	0	3	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	0
23	5	5	5	1	0	0	6	5	3	0	0	1	0	3	0	0	0	0	1	1	5	0
24	2	2	2	1	3	0	2	1	1	1	0	1	0	2	2	2	1	1	1	4	5	0
25	5	5	3	3	3	0	3	3	2	0	0	1	3	1	0	3	2	2	2	6	4	0
26	2	4	2	3	3	1	2	2	2	0	0	2	0	0	0	1	1	1	1	5	5	0
27	5	5	5	2	5	5	2	5	0	2	1	1	1	5	2	4	1	2	1	4	5	5
28	0	0	1	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	1	1	2	6	5	0
29	3	3	4	1	0	3	2	4	3	0	4	3	3	3	0	5	0	0	0	2	5	4
30	3	5	4	3	0	5	3	4	4	2	0	4	4	1	2	5	5	5	1	4	4	0
31	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	5	1	2	1	1	0	1	0	4	5	1
32	1	1	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	5	1
33	2	4	3	3	0	0	4	4	4	0	1	1	0	3	0	2	0	1	1	1	4	5
34	1	0	1	3	0	0	4	1	3	0	1	1	1	3	1	1	1	1	0	1	5	1
35	4	3	1	0	0	0	1	1	4	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	5	0
36	2	3	4	0	3	0	3	0	0	2	2	0	0	0	2	3	1	0	0	6	5	1
37	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3	5	5	4	3	4	4	3	2	4	3	6	6
38	3	4	4	2	0	0	1	2	2	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	5	0
39	4	4	3	1	5	2	3	4	1	2	3	2	1	3	3	2	3	2	1	5	3	2
40	3	3	2	3	0	0	4	3	4	1	2	1	3	2	1	1	4	3	2	5	5	1
41	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	4	2	4	4	3
42	2	2	1	3	1	2	4	1	4	2	2	2	1	4	1	1	4	0	1	3	2	0
43	0	0	2	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	3	0	6	4	0
44	3	5	4	5	6	1	2	6	0	3	2	1	4	5	4	2	4	1	2	1	3	1
45	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	4	5	1
46	4	2	2	2	1	0	3	1	5	0	0	1	1	0	0	1	3	1	1	4	5	0
47	6	5	4	0	2	3	0	4	0	3	2	0	4	4	1	2	1	1	0	4	5	1
48	4	4	2	1	0	0	0	5	0	0	1	6	6	4	0	0	1	0	0	1	5	0
49	3	2	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	6	1
50	1	3	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	2	1	1	3	3	1
51	3	3	3	5	0	0	4	3	5	0	0	5	0	3	0	0	5	5	5	0	6	0

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2
3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
4	1	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2
5	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2
7	1	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
8	3	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
9	3	3	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
10	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	3	3
11	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
12	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	3	4	2	2
13	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	1	2	3
14	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	1	2	3
15	4	3	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
16	1	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	1	3
17	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2
18	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
19	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
20	2	4	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	4	2	3
21	2	4	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	4	3	2

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
44	2	2	2	3	1	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	4	3	1	2	
45	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	
46	3	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
47	3	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	
48	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	
49	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
50	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	
51	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	
22	3	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	
23	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	
24	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	
25	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	
26	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
27	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	
28	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	
29	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	
30	3	1	3	4	2	4	4	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	1	1	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
31	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
32	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	
33	3	1	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	2	1	
34	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	
35	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	
36	1	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	1	1	4	3	4	3	4	
37	2	2	2	3	1	3	4	1	1	2	2	4	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	1	
38	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	
39	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
40	3	3	4	2	4	4	4	1	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	2	3	3	4	4	
41	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
42	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	
43	2	3	3	4	1	4	4	1	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	

Lampiran 3. Uji Coba Reliabilitas dan Validitas *Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,805	,825	22

Scale: Kelelahan Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,706	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	14,85	61,208	,070	,742
item2	14,49	51,562	,526	,653
item3	14,74	53,660	,426	,672
item6	16,32	51,876	,484	,660
item8	15,21	47,283	,620	,628
item13	16,42	53,978	,487	,664
item14	15,55	55,522	,363	,684
item16	16,26	53,852	,549	,656
item20	15,64	60,888	,065	,747

Scale: Depersonalisasi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,678	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item5	5,58	19,824	,199	,745
item10	5,62	16,739	,587	,557
item11	5,62	15,701	,675	,512
item15	5,85	21,746	,285	,682
item22	3,96	17,075	,494	,598

Scale: Pencapaian Pribadi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,657	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item4	11,36	40,734	,483	,593
item7	10,87	45,578	,172	,673
item9	11,26	48,737	,003	,728
item12	11,85	39,784	,492	,589
item17	11,70	36,484	,648	,542
item18	12,23	38,525	,680	,549
item19	12,43	39,866	,673	,560
item21	12,47	50,946	-,031	,716

Lampiran 4. Uji Coba Reliabilitas dan Validitas *Sense of Humor*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,826	,842	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	82,12	57,251	,216	.	,827
VAR00002	81,94	55,772	,405	.	,818
VAR00003	81,88	57,373	,330	.	,821
VAR00004	81,66	57,576	,340	.	,821
VAR00005	82,22	54,134	,409	.	,819
VAR00006	81,56	57,598	,398	.	,820
VAR00007	81,24	58,676	,214	.	,825
VAR00008	82,94	63,813	-,389	.	,843
VAR00009	82,02	53,857	,613	.	,810
VAR00010	81,88	55,496	,520	.	,815
VAR00011	81,76	56,023	,586	.	,815
VAR00012	81,78	58,869	,163	.	,826
VAR00013	81,98	53,979	,621	.	,810
VAR00014	81,86	56,449	,495	.	,817
VAR00015	81,88	56,067	,487	.	,816
VAR00016	81,92	57,993	,259	.	,824
VAR00017	82,04	56,202	,506	.	,816
VAR00018	82,04	57,835	,237	.	,825
VAR00019	81,96	55,835	,571	.	,814
VAR00020	82,38	55,342	,472	.	,816
VAR00021	82,30	54,582	,582	.	,812

VAR00022	82,06	54,507	,713	.	,810
VAR00023	81,86	54,204	,692	.	,809
VAR00024	82,52	64,867	-,408	.	,850
VAR00025	82,20	59,755	,016	.	,835
VAR00026	82,14	57,837	,157	.	,830
VAR00027	81,92	57,218	,305	.	,822
VAR00028	81,78	57,971	,217	.	,825
VAR00029	82,32	55,936	,433	.	,818
VAR00030	82,20	54,449	,549	.	,813

Lampiran5. Surat Validasi

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN (EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

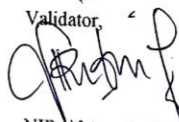
Nama : Fitri Lestari Issom, M.Psi
 NIP : 198005212008012008
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 No. Handphone : 08128082181

Menyatakan bahwa instrumen..... Burnout yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 08- Agustus -2019

Validator,



NIP. 198005212008012008

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(*EXPERT JUDGMENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

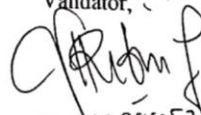
Nama : Fitri Lestari Isson M.Si
 NIP : 198005212008012008
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 No. Handphone : 08128082181

Menyatakan bahwa instrumen..... Sense of Humor yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 08- Agustus - 2015

Validator,



NIP. 198005212008012008

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lupi Yudhaningrum, M.Psi
NIDK : 8802680018
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi
No. Handphone : 081227012452

Menyatakan bahwa instrumen **Burnout** yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 8 - Agustus - 2017

Validator



NIDK. 8802680018

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lupi Yudhaningrum, M.Psi
NIDK : 8802680018
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi
No. Handphone : 081227012452

Menyatakan bahwa instrumen Sense of Humor yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 08 - Agustus - 2019

Validator,



NIDK. 8802680018

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

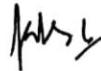
Nama : Rahmedianny Gaza dinda , M.Sc .
NIP : 199206162019032038
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S-2
Bidang Keahlian : Psychology Research Method
No. Handphone : 081365013538

Menyatakan bahwa instrumen..... Bernouli yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samannya diucapkan terimakasih.

Jakarta,

Validator,



NIP. 199206162019032038

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : RAHMADIANTY GHAZWONA, M.Sc.
NIP : 199206162019032038
Prodi : PSIKOLOGI
Pendidikan Terakhir : S-2
Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHOD
No. Handphone : 081369019538

Menyatakan bahwa instrumen..... Sense of Humor yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta,

Validator,



NIP. 199206162019032038

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian Final

Assalammu'alaikum, Wr,Wb.

Dengan hormat,

Saya Aulia Hanifah, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Saya mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/i untuk mengisi kuisisioner di bawah ini sebagai data untuk menyelesaikan penelitian saya.

Dalam kuesioner ini, tidak terdapat jawaban salah atau benar. Bapak/Ibu/Sdr/i hendaknya mengisi sesuai dengan keadaan yang dirasakan saat ini, serta memastikan tidak ada pernyataan yang terlewat. Hasil dari kuesioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebelum menjawab kuesioner dimohon Bapak/Ibu/Sdr/i untuk melengkapi identitas dan membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian. Jika masih ada pertanyaan terkait penelitian ini, Bapak/Ibu/Sdr/i dapat menghubungi kontak yang berada di bawah. Atas partisipasinya saya mengucapkan terima kasih.

Aulia Hanifah

Telpon : 081317422930

Email : Auliaahnfh@gmail.com

Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Partisipan Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama(Inisial) :

Jenis kelamin : L / P

Usia : Tahun

Dengan secara sukarela, tidak ada unsur paksaan dari siapapun, dan sadar dengan penuh tanggung jawab bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Saya menyetujui bahwa identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, serta hanya digunakan untuk tujuan penelitian skripsi yang bersangkutan.

Peneliti

Jakarta,

2019

Responden

(Aulia Hanifah)

()

Identitas Responden

Usia : Tahun
 Jenis Kelamin : L / P
 Lama Bekerja :
 Status Pernikahan : Sudah Menikah / Belum Menikah
 Jumlah anak :
 Jabatan :

Petunjuk Pengisian I

Berikut ini terdapat 16 pernyataan singkat. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Tugas Bapak/Ibu/Sdr/i adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saat ini. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda **Checklist** (✓) pada kolom yang disediakan di setiap butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat. Adapun ketentuan pilihan jawaban yang tersedia mulai dari “Setiap hari” sampai dengan “Tidak pernah”.

No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
1	Saya merasa sangat lelah di setiap akhir hari kerja							
2	Saya merasa kelelahan saat bangun pagi dan tersadar tetap harus bekerja di hari yang sama							
3	Saya dapat memahami dengan mudah bagaimana siswa saya peka terhadap sesuatu							

4	Bekerja dengan bertemu orang lain sepanjang hari adalah suatu tekanan bagi saya							
5	Saya merasa sangat kelelahan karena pekerjaan saya							
No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
6	Saya lelah menjadi sosok yang kejam teradap orang lain sejak mengambil pekerjaan ini							
7	Saya khawatir jika pekerjaan ini akan mengeraskan saya secara emosional							
8	Saya merasa sangat bersemangat							
9	Saya merasa frustrasi dengan pekerjaan saya							
10	Saya merasa saya bekerja terlalu keras pada pekerjaan saya							

11	Saya tidak peduli dengan hal yang terjadi pada beberapa siswa saya							
12	Bekerja dengan orang lain secara langsung memberikan banyak tekanan pada diri saya							
13	Saya bisa dengan mudah membuat suasana menjadi rileks ketika sedang bersama siswa saya							
14	Saya merasa senang setelah bekerja secara berdekatan dengan siswa saya							
No	Pernyataan	Setiap hari	Beberapa kali seminggu	Setiap minggu	Beberapa kali sebulan	Setiap bulan	Beberapa kali setahun	Tidak Pernah
15	Saya telah mencapai banyak hal bermanfaat dari pekerjaan ini							
16	Saya merasa siswa- siswa menyalahkan saya atas beberapa masalah mereka							

Terima Kasih

Petunjuk Pengisian II

Berikut ini terdapat 20 pernyataan singkat. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Tugas Bapak/Ibu/Sdr/i adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saat ini. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda ***Checklist*** (✓) pada kolom yang disediakan di setiap butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat. Adapun ketentuan pilihan jawaban yang tersedia mulai dari “Sangat Setuju” sampai dengan “Sangat Tidak Setuju”.

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Saya mampu berbicara sesuatu dengan cara yang dapat membuat orang lain tertawa				
2	Orang yang membagikan banyak lelucon suka membuat orang lain merasa terganggu/jengkel				
3	Saya menggunakan humor untuk menghibur teman-teman saya				
4	Saya tidak menyukai komik				
5	Saya menghargai mereka yang membuat lelucon				
6	Orang lain memberi tahu saya bahwa saya suka melontarkan hal-hal lucu (lelucon)				

7	Perkataan cerdas saya menghibur orang lain				
No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
8	Saya terkadang membuat orang lain tertawa terbahak-bahak karena hal yang saya katakan				
9	Lelucon membantu saya untuk mengatasi suatu masalah				
10	Saya bisa menggunakan lelucon untuk membantu beradaptasi dengan banyak situasi				
11	Peggunaan lelucon/ humor mampu membantu saya mengontrol situasi- situasi sulit				
12	Saya bisa memiliki kontrol dalam kelompok karena lelucon- lelucon yang saya gunakan				
13	Saya yakin saya mampu membuat orang lain tertawa				
14	Orang lain mencari saya untuk mengatakan hal- hal yang lucu				
15	Saya dianggap sebagai sosok yang jenaka/lucu oleh teman-teman saya				

16	Saya bisa meredakan situasi yang menegangkan dengan mengungkapkan hal-hal lucu				
No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
17	Menggunakan humor membantu menenangkan saya				
18	Meringankan beban orang lain dengan melontarkan lelucon tidak berguna				
19	Segalanya menjadi lebih baik dengan lelucon				
20	Saya bisa menemukan suatu hal yang lucu di hampir setiap situasi				

Terima Kasih

Lampiran 7. Data Kasar Final

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	3	3	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0
3	5	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	2	0	1	0
4	3	1	0	1	4	0	0	0	0	0	6	6	0	0	0	6
5	3	3	0	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
6	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
7	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	5	1	2	0	1	0	0	2	0	1	0	6	1	0	0	1
9	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
10	0	1	5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	5	3	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
12	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
13	6	6	0	0	6	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	4	1	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	1
15	2	2	4	1	1	0	0	0	0	1	0	4	4	4	3	1
16	5	3	0	0	0	0	0	0	0	5	0	3	2	1	0	0
17	5	3	0	0	3	3	1	4	1	2	0	1	0	0	0	1
18	0	0	1	3	3	0	0	1	5	5	0	5	0	0	1	0
19	2	5	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	3	5	1	0	5	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0

21	3	5	1	0	5	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
22	5	5	0	0	5	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
23	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	6	5	0	0	3	0	0	0	0	3	3	0	1	0	0	0
25	5	5	0	0	5	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
26	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	3	3	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
30	5	5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	3	4	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
32	3	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
33	5	4	0	1	3	2	5	0	1	1	0	1	0	0	0	5
34	3	1	0	0	3	6	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
35	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	3	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
38	3	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
39	3	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
40	3	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
41	3	0	0	0	3	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
42	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
65	3	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
66	3	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
67	3	0	1	0	3	1	0	0	1	0	0	0	3	6	0	0
68	5	3	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1
69	3	3	1	0	3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
70	6	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	5	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0
72	5	1	0	0	0	6	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
73	5	3	1	0	3	0	3	1	0	1	4	0	0	0	0	0
74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75	3	1	5	0	1	1	1	4	0	1	0	0	3	0	5	0
76	0	0	5	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
77	4	3	1	0	3	0	0	0	0	5	0	0	0	0	1	0
78	6	3	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0
79	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	3	0
80	4	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0
82	3	3	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	1	0
83	3	3	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
84	3	3	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
85	5	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
86	1	1	3	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0
87	6	6	0	1	2	0	0	1	0	5	0	0	0	0	5	0
88	2	3	0	1	1	0	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0
89	4	4	0	1	3	0	0	0	0	3	0	1	1	0	0	0
90	3	4	1	0	0	0	0	3	1	0	0	0	2	1	3	0
91	5	3	0	5	5	3	6	1	1	3	0	1	1	0	3	4

43	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	4	5	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
47	4		5	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
48	4	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
49	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	5	6	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
51	5	3	1	4	5	3	4	1	5	5	5	4	1	1	1	2
52	3	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	5	4	0	5	5	4	4	4	3	4	3	3	1	1	1	5
54	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	3	3	1	0	1	1	0	1	3	1	0	0	3	6	6	1
56	4	5	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0
57	3	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	2	0
58	3	5	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	2	0
59	3	0	0	0	1	0	0	2	3	0	0	0	1	0	3	0
60	6	6	1	6	6	0	0	0	0	6	0	6	1	0	0	0
61	5	5	1	1	5	0	0	1	0	3	0	0	1	0	1	0
62	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	4	3	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
64	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

92	5	6	0	5	5	6	6	1	4	4	0	3	0	0	3	0
93	5	6	0	5	5	6	6	1	4	4	0	3	0	0	5	0
94	5	6	0	5	5	6	5	2	4	4	0	2	0	0	4	0
95	4	3	1	0	3	1	0	2	4	4	0	0	2	0	0	0
96	3	6	0	0	1	1	0	0	1	3	0	1	0	0	1	0
97	6	6	0	5	6	0	0	3	3	5	0	3	3	1	3	3
98	3	3	0	1	3	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
99	6	6	0	3	6	3	3	3	3	6	0	3	0	0	0	0
100	6	6	0	5	6	0	0	3	3	5	0	3	3	1	3	3
101	3	5	0	1	1	0	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0
102	5	5	0	0	3	6	3	1	3	3	0	1	1	0	1	0
103	5	5	0	3	3	0	0	1	3	1	0	1	0	0	0	0
104	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
105	3	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	3	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
107	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	3	3	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
109	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110	3	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
111	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0
112	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
113	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
114	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
115	0	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
116	0	1	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
117	1	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
118	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
119	3	2	0	0	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
120	3	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
121	0	6	6	4	0	2	4	0	0	0	3	0	0	2	0	1
122	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
123	3	0	0	0	6	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0
124	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0
125	3	1	1	1	1	0	0	1	0	6	0	0	1	0	0	1
126	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3
127	5	5	0	0	5	0	0	1	5	5	0	5	1	1	0	0
128	5	5	0	0	5	0	0	1	5	5	0	1	1	1	0	0
129	5	0	2	0	1	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	1
130	5	0	2	1	1	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	1
131	1	1	0	6	0	0	0	0	0	0	5	0	1	5	0	0
132	1	1	1	1	3	3	6	0	1	2	1	1	1	5	0	1
133	5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
134	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
135	5	3	0	1	3	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0
136	5	3	0	1	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3
5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3
6	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	2	3	3
7	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
8	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
9	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	2	2
10	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
13	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2
14	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	4	4	4
15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2
16	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
17	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2
18	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
19	4	2	4	1	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
20	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
21	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2
21	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2
22	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2
23	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
24	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
25	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	4	1	3
26	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3
27	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3
28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
29	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
30	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
33	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
34	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1
35	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2
36	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2
37	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
39	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
40	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
41	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2
42	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
43	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2
44	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2
45	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2
46	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
47	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4
48	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
49	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
50	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2
52	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
53	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
55	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
56	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	1
57	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	1	1	4	4	2	3	2	4	2	3
58	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	1
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
60	4	2	4	3	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
61	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2
62	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	4	4
63	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2
64	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
65	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
66	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3
67	3	1	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	1
68	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
69	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
70	4	3	4	2	3	3	3	3	3	1	1	1	4	1	2	1	1	4	1	2
71	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
72	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2
73	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	2	2
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
77	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
78	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3
79	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
80	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2
81	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3
82	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
83	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
84	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
85	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
86	2	3	3	3	4	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3
87	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
88	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
89	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3
90	4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
91	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	4	3	1	3

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
92	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3
93	3	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3
94	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3
95	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3
96	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3
97	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
98	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
99	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
100	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
101	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3
102	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3
103	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
104	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
105	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3
106	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
107	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
108	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3
109	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
110	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
111	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2
113	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
114	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
115	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4
116	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	2	3
117	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3
118	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
119	3	3	3	1	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
120	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2
121	4	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3
122	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	2
123	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3
124	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2

125	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
127	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2
128	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2
129	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4
130	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4
131	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2
132	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
134	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2
135	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	4	1	1
136	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2

Lampiran 8. Kategorisasi

Burnout

Jumlah item valid	= 16
Option jawaban	= 7
Skor maksimum	= 6 x 16
	= 96
Skor minimum	= 0 x 16
	= 0
Mean teoritik	= [(16 x 0) + (16 x 56)] : 2
	= 48
Rendah	= $x \leq \text{mean teoritik}$
	= $x \leq 48$
Tinggi	= $x > \text{mean teoritik}$
	= $x > 48$

Sense of Humor

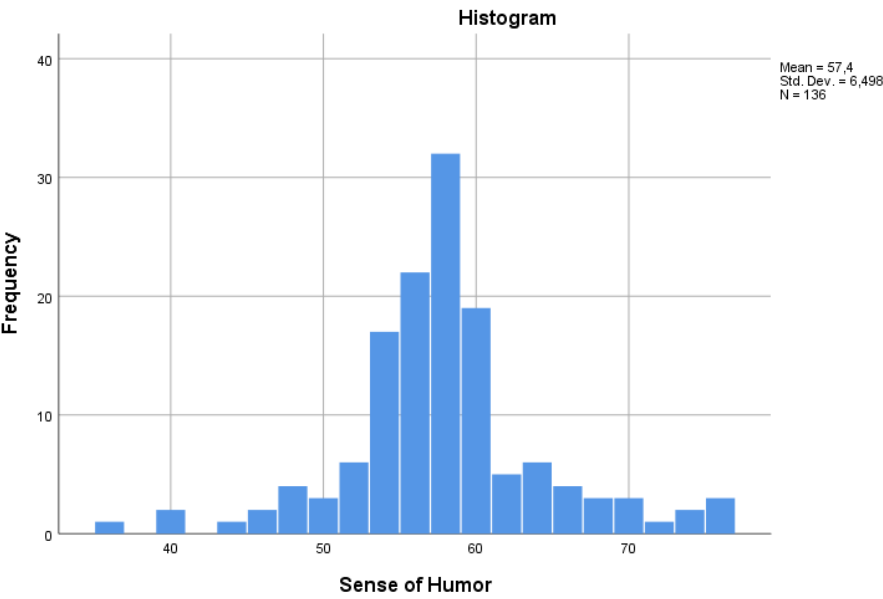
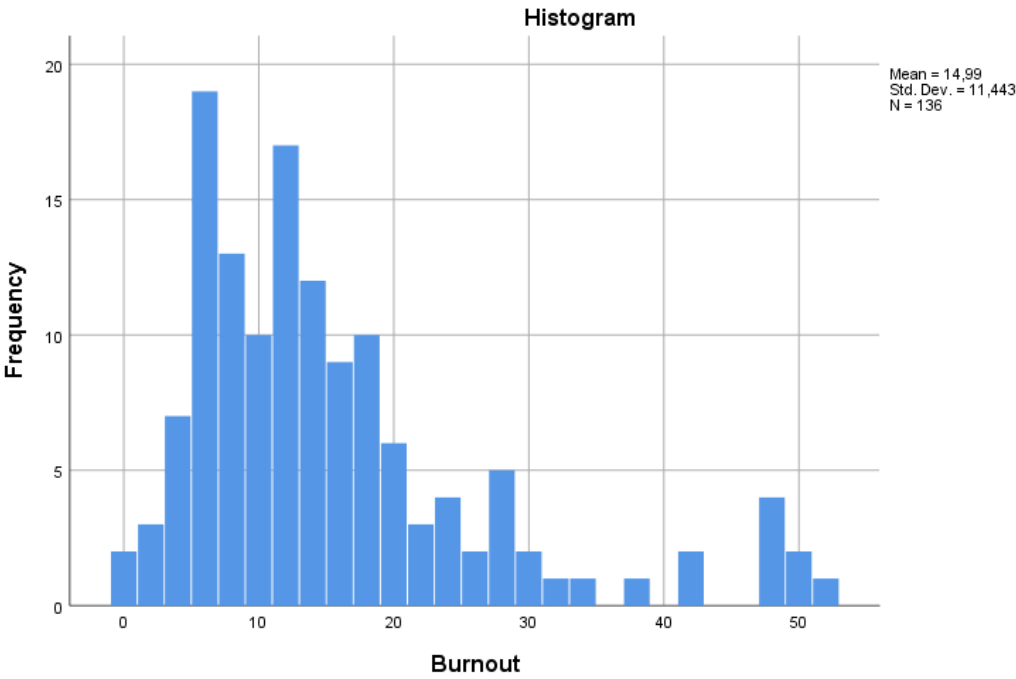
Jumlah item valid	= 20
-------------------	------

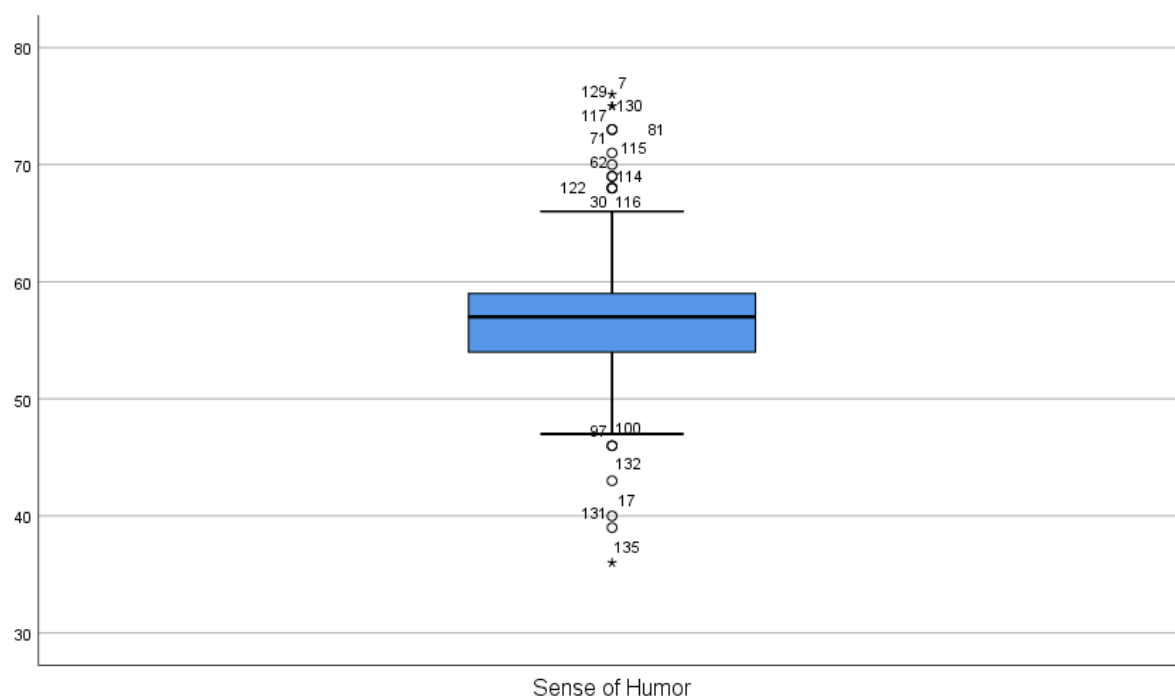
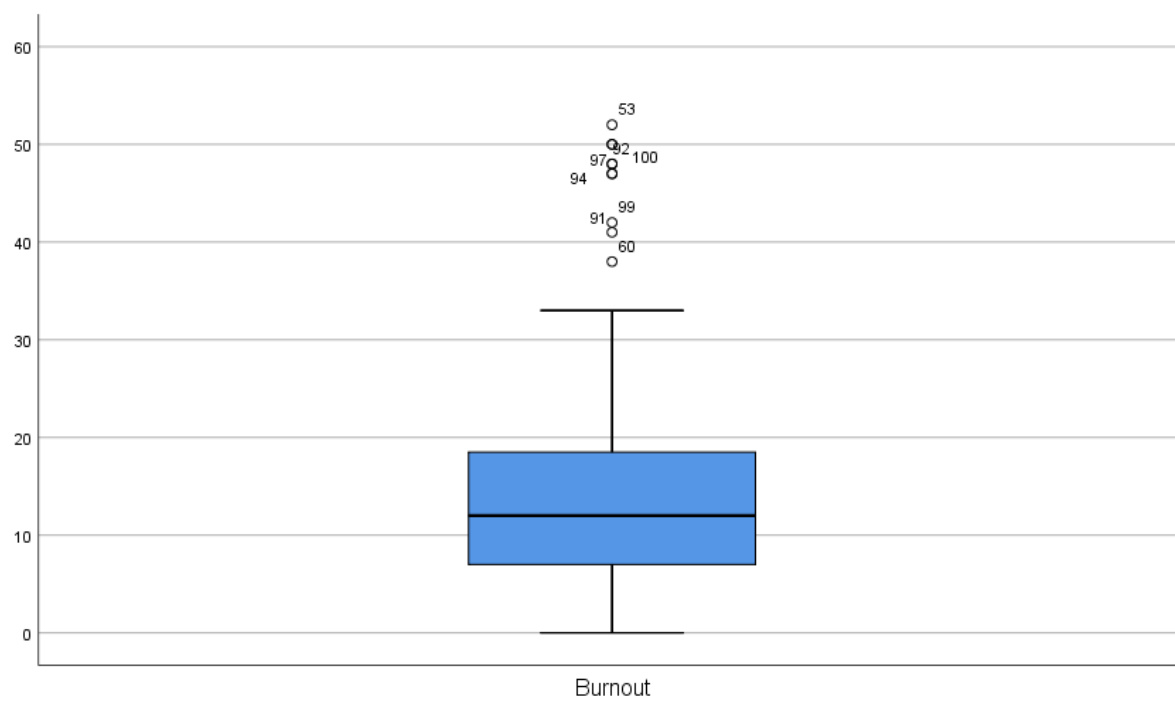
Option jawaban	= 4
Skor maksimum	= 4 x 20
	= 80
Skor minimum	= 1 x 20
	= 20
Mean teoritik	= [(20 x 1) + (20 x 4)] : 2
	= 50
Rendah	= $x \leq$ mean teoritik
	= $x \leq 50$
Tinggi	= $x >$ mean teoritik
	= $x > 50$

Lampiran 9. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Burnout	,162	136	,000	,849	136	,000
Sense of Humor	,175	136	,000	,939	136	,000

a. Lilliefors Significance Correction





Lampiran 10. Uji Linearitas

Coefficients

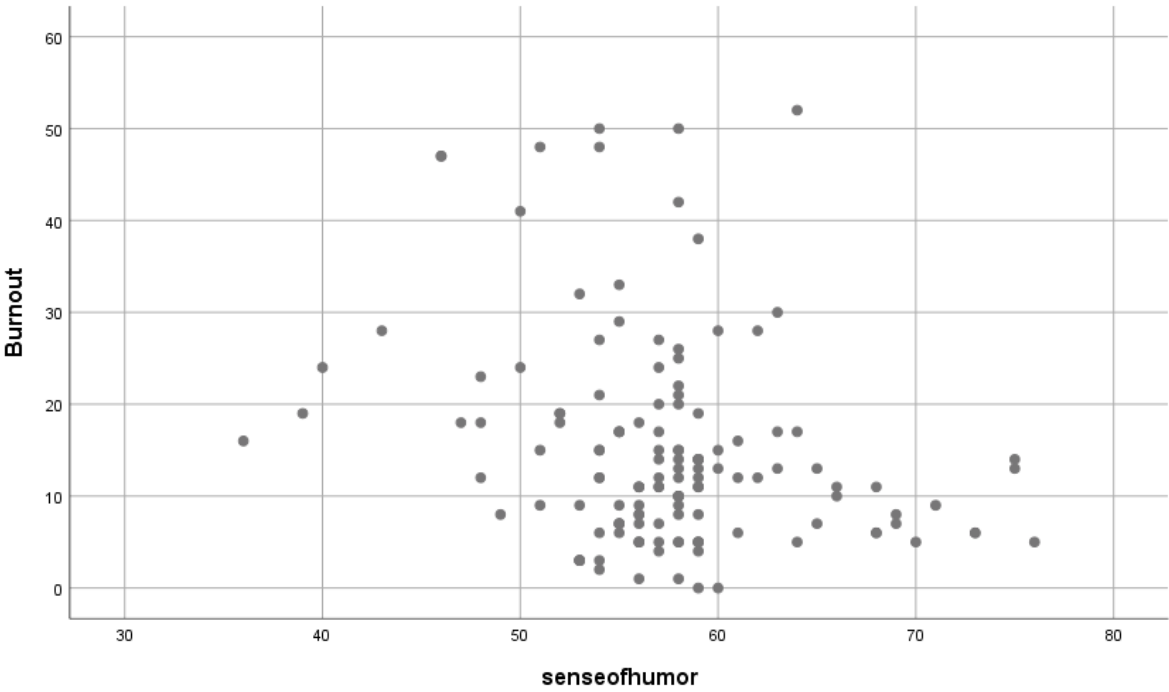
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Sense of Humor	-,467	,147	-,265	-3,181	,002
(Constant)	41,774	8,474		4,930	,000

Lampiran 11. Uji Hipotesis

Correlations

			Burnout	Sense of Humor
Spearman's rho	Burnout	Correlation Coefficient	1,000	-,221**
		Sig. (2-tailed)	.	,010
		N	136	136
	Sense of Humor	Correlation Coefficient	-,221**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,010	.
		N	136	136

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 11. Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
SDN CIPINANG BESAR SELATAN 19 PAGI
 Jl.PancaWarga I Gang 16 Rt.007/03 Cip.Besar Selatan Jatinegara Telp.85906524
 JAKARTA TIMUR

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 76/ 1.851.2.029

Kepala SDN Cipinang Besar Selatan 19 Pagi menerangkan surat permohonan izin Penelitian Skripsi Nomor 092/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019 Bahwa :

Nama : Aulia Hanifah (1125152527)
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi
 Mahasiswa : Universitas Negeri Jakarta

Telah mengadakan Penelitian di sekolah kami pada hari Selasa, 23 Juli 2019, untuk keperluan penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Sense of Human dengan Burnout pada Guru SD di Jakarta"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar di gunakan sebagai mana mestinya.



Jakarta, 24 Juli 2019
 Kepala Sekolah

M. Hanif S.Pd

090304031985031013



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
 SUKU DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I KOTA ADMINISTRASI JAKARTA TIMUR
 SATUAN PELAKSANA PENDIDIKAN KECAMATAN JATINEGARA
SEKOLAH DASAR NEGERI CIPINANG CEMPEDAK 07

Jalan Pedati Dalam RT 014 RW 07 Telepon 021 8568781
 Email : cipinangcempedak07pagi@yahoo.co.id

KodePos 13340

SURAT KETERANGAN

Nomor : 011/1.851.2.029/VII/2019

Kepala SDN Cipinang Cempedak 07 menerangkan surat permohonan izin Penelitian Skripsi,
 Nomor 092/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019 bahwa :

Nama : Aulia Hanifah (1125152527)
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi
 Mahasiswa : Univeesitas Negri Jakarta (UNJ)

Telah mengadakan Penelitian di Sekolah kami Pada hari Selasa, 23 Juli 2019, Untuk keperluan
 penulisan Skripsi dengan judul *"Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Burnout Pada Guru
 SD Di Jakarta"*.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 Juli 2019

Kepala Sekolah



SUKAESIH, S.Pd

NIP. 196203021983032011



**SEKOLAH DASAR ISLAM
NURUL HIKMAH
PROGRAM TERPADU (FULL DAY SCHOOL)**

Sekretariat : Jl. Tegalan I H / 12 Palmeriam Telp. (021) 85908229
Jakarta Timur
email : sdit_nurhik@yahoo.co.id website : www.sditnurulhikmah.sekolahjuara.com

SURAT KETERANGAN

9/SK/SDIT-NH/VII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SDIT Nurul Hikmah Kelurahan Palmeriam Kecamatan Matraman Wilayah Kota Jakarta Timur, menerangkan bahwa :

Nama : **Aulia Hanifah**
No. Registrasi : 1125152527
Program Studi : PSikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. Telepon/HP : 081317422930

Telah melaksanakan penyebaran angket pada Guru guru Sdit Nurul Hikmah Pada tanggal 23 Juli – 31 Juli 2019.

Dengan judul skripsi “ **Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Burnout pada Guru SD di Jakarta**”

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai syarat pengajuan skripsi.

Jakarta, 31 Juli 2019

Kepala SDIT Nurul Hikmah

a.n

LUTFIAH, M.Pd.I



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SUKU DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I KOTA ADMINISTRASI JAKARTA TIMUR
SATUAN PELAKSANA PENDIDIKAN KECAMATAN JATINEGARA

SDN CIPINANG CEMPEDAK 02 PAGI

Jl. Otista III No. 01 Jatinegara, Jakarta Timur; ☎ 0218514774; ✉ sdn.cc02@gmail.com
NSS : 10.10.10.40.30.54, NIS : 100400, NPSN : 20108521

SURAT KETERANGAN

Nomor : 17 / 1.851.2.029/VII/2019

Kepala SDN Cipinang Cempedak 02 Pagi menerangkan surat permohonan izin Penelitian Skripsi Nomor 092/UN39.6/FPsi/Prodi/Pen/VII/2019 bahwa,

Nama : AULIA HANIFAH (1125152527)
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Mahasiswa : Universitas Negeri Jakarta

Telah mengadakan Penelitian di sekolah kami pada hari Selasa, 23 Juli 2019.
Untuk keperluan penulisan skripsi dengan judul *"Hubungan Antara Sense Of Humorn dengan Burnout pada Guru SD di Jakarta"*.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 Juli 2019
Kepala Sekolah
SDN CIPINANG CEMPEDAK 02 PG.

SLAMET EDI PRIYONO, M.Pd
NIP. 197108141993081002



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
 DINAS PENDIDIKAN
 SUKU DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I KOTA ADMINISTRASI JAKARTA TIMUR
 SATUAN PELAKSANA PENDIDIKAN KECAMATAN JATINEGARA
SD NEGERI CIPINANG BESAR SELATAN 03 PAGI
 Jl. Cipinang Jaya II No.1 RT.010 RW.007
 Kel. Cipinang Besar Selatan, Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur
 Tlp (021) 8518708 E-mail. Sdnchs.03@gmail.com
 Kode Pos: 13410

SURAT KETERANGAN
Nomor : 006/1.851.2.029/VII/2019

Kepala SDN Cipinang Besar Selatan 03 Pagi menerangkan surat permohonan izin Penelitian Skripsi Nomor 092/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019 bahwa :

Nama : Aulia Hanifah (1125152527
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi
 Mahasiswa : Universitas Negri Jakarta (UNJ)

Telah mengadakan Penelitian di Sekolah kami Pada hari Selasa, 23 Juli 2019, Untuk keperluan penulisan Skripsi dengan judul “ *Hubungan Antara Sense Of Humorn Dengan Burnout Pada Guru SD Di Jakarta*”

Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 Juli 2019
 Kepala Sekolah

 KERNON, S.Pd
 NIP. 196305151985031017



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI PONDOK KOPI 03**

Jl. Rawa Jaya Rt. 006/04 Kec. Duren Sawit
Tlp: (021) 86905602 e-mail : sdnpondok03@gmail.com
Jakarta

Kode Pos : 13460

SURAT KETERANGAN

Nomor : 310/-1.851.4

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: SUWARSO, S.Pd MM
NIP / NRK	: 196310161985031005 / 101041
Jabatan	: Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: AULIA HANIFAH
Institusi	: Universitas Negeri Jakarta
NIM	: 1125152527
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Pendidikan Psikologi

Yang bersangkutan telah melakukan pengambilan data penelitian di SDN Pondok Kopi 03, untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Sense of Humor dengan Burnout pada Guru SD di Jakarta**".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SDN Pondok Kopi 03

SUWARSO, S.Pd, MM
196310161985031005



**PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
SEKOLAH DASAR NEGERI JATI 07**

Jl. Layur Selatan No. 19 Telp / Fax : (021) 475 7683, Jakarta 13220
NSS : 101016402133 NIS : 100110 NPSN : 20104172
E – mail : sdn_jati_07_pagi@yahoo.com

Jakarta, 24 Juli 2019

Nomor : 138/073.554/VII/2019
Lamp. : -
Perihal : Keterangan

Kepada Yth.
Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Hubungan
Masyarakat Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Gedeung Administrasi Lt.1

Dengan hormat,
Menindaklanjuti surat nomor 091/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019 perihal
permohonan ijin Penelitian, Dengan ini kami menerangkan bahwa

Nama	: AULIA HANIFAH
Nomor Registrasi	: 1125152527
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Pendidikan Psikologi
Jenjang	: S1

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan penelitian untuk Penulisan Skripsi di
SDN JATI 07 dengan Judul "**Hubungan Antara Sense Of Humor dengan Burnout pada
Guru SD di Jakarta**", Pada Tanggal 22 Juli 2019.

Demikianlah Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya
serta dapat dipertanggung jawabkan.

Kepala SDN JATI 07

TUGINO, S.Pd.M.M.Pd
NIP-1966091719861101001



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBU KOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI RAMBUTAN 02
Jl. Tanah Merdeka RT 010/004 Kel.Rambutan Kec.Ciracas - Jakarta Timur
Telp : 021-8400917 NPSN : 20103361 e-mail : sdnrambutan02pagi@yahoo.co.id 13830

SURAT KETERANGAN

Nomor. 092/1.851.41/VII/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SDN Rambutan 02 :

Nama : Hj, Suharti HS,S.Pd,MM
NIP : 196307201985102001
Pangkat/Gol. : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Tempat Tugas : SDN Rambutan 02

Bersama ini diterangkan bahwa mahasiswi tersebut dibawah ini ,

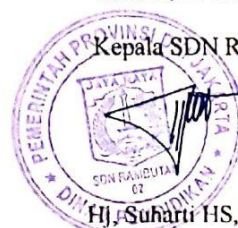
Nama : Aulia Hanifah
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 13 November 1997
NIM : 1125152527
Jurusan : Psikologi
Waktu Penelitian : 24, 25 Juli 2019

Yang bersangkutan diatas adalah benar telah melakukan penelitian di SDN Rambutan 02 dengan Judul : “*Hubungan Antara Sense of Humor dengan Burnout pada Guru SD di Jakarta*”.

Demikianlah surat keterangan diberikan dengan sebenar-benarnya kepada yang bersangkutan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 26 Juli 2019

Kepala SDN Rambutan 02



Hj, Suharti HS,S.Pd,MM
NIP. 196307201985102001



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
SDS MUHAMMADIYAH 4 TERAKREDITASI "A"
 PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH KRAMAT JATI
 D.K.I. JAKARTA

Jalan Dewi Sartika No. 316A Cawang Telp. (021) 8017181

SURAT KETERANGAN

Nomor: 118/KET/IV.4/AU.A/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SDS Muhammadiyah 4 :

Nama : **Drs. Aslam, M.Pd**

NBM : 631.366

Membenarkan bahwa nama yang dibawah ini:

Nama : **AULIA HANIFAH**

Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 13 November 1997

NIM : 1125152527

telah melaksanakan penelitian di SDS Muhammadiyah 4 Jakarta dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul *"Hubungan Antara Sense Of Humor dengan Burnout Pada Guru SD di Jakarta"*.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebaik-baiknya.



Jakarta, 29 Juli 2019

Kepala SDS Muhammadiyah 4

Drs. Aslam, M.Pd

NBM : 631.366



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH DASAR (SD) NEGERI CIPAYUNG 04 PAGI

Jl. SMAN 64 RT 005 RW 002 Kelurahan Cipayung Kecamatan Cipayung - Jakarta Timur
Telp. (021) 8451813 Email : sdncipayung04@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 075/73.554/VII/2019

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Entin Rosita, S.Pd, M.M
NIP/NRK : 196108011985032008
Pangkat/ Golongan : Pembina Tk I / IV b
Unit Kerja : SDN Cipayung 04 Pagi

Menerangkan kepada :

Nama : Aulia Hanifah
Tempat, Tgl. Lahir : Jakarta, 13 November 1997
NIM : 1125152527
Program Studi : Psikologi
Semester / Th. Akademik : VIII / 2015-2019
Alamat : Jl. Kayumanis X No.23
Kel. Kayumanis Kec. Matraman Jakarta Timur
No. Hp : 081317422930

Telah selesai melaksanakan tugas penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan Antara SENSE OF HUMOR dengan BURNOUT Pada Guru SD di Jakarta*". Semoga apa yang dilakukan dapat memberikan dapat memberikan manfaat bagi pendidikan.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih



Jakarta, 31 Juli 2019
Kepada SDN Cipayung 04 Pagi

Entin Rosita, S.Pd.,M.M.
NIP. 196108011982032001



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SDN BATU AMPAR 06 PAGI

Jl. Batu Jamrud RT. 12/02 No. 20 Batu Ampar Kramat Jati Jakarta Timur
Telp. (021) 8016957 e-mail : sdnbatuampar06@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No : 108/073.554

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: ANANG FAZRI
NIP / NRK	: 197007011991021001
Pangkat / Golongan	: Pembina / IV A
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SDN Batu Ampar 06 Pagi

Menerangkan kepada :

Nama Mahasiswa	: AULIA HANIFAH
Tempat, Tgl. lahir	: Jakarta, 13 November 1997
NIM	: 1125152527
Program Studi	: Psikologi
Semester/Th. Akademik	: VIII / 2015-2019
Alamat	: Jl. Kayumanis X No. 23 Kel. Kayumanis Kcc. Matraman Jakarta Timur
No. Hp	: 081317422930

Telah selesai melaksanakan tugas penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan Antara SENSE OF HUMOR dengan BURNOUT Pada Guru SD di Jakarta*". Semoga apa yang dilakukan dapat memberikan manfaat bagi pendidikan.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 31 Juli 2019



Kepala Sekolah
SDN Batu Ampar 06 Pagi

ANANG FAZRI
NIP. 197007011991021001


Lampiran 12. Saran- Saran Penguji

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Aulia Hanifah
 Nomor registrasi : 1125152527
 Program Studi : Psikologi
 Nama penguji : Gita Irianda Rizkyori M., M.Ps.
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Perkuat fenomena tentang guru SD burnout di Jakarta
02.	Beri argumentasi mengapa memilih populasi di Jakarta Timur
03.	Perbaiki sistematika penulisan skripsi
04.	Perdalam terkait hubungan sense of humor & burnout d. pembahasan
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 14 Agustus 2019
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
 Penguji,


 GITA IRIANDA R M. M.Ps.
 NIP. 198912192019032015

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : AULIA HAMFAH
 Nomor registrasi : 1125152527
 Program Studi : Psikologi
 Nama penguji : DEASYANTI
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	latar blg → tambahkan fenomena <u>psikologi</u> <u>dan</u> <u>SMK/SLTP</u>
02.	kata blg
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, Agustus 2019

Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
 Penguji.

Den

Den

Deasyanti

NIP. 196612072005012001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Aulia Hanifah, lahir di Jakarta pada tanggal 13 November 1997. Anak kedua dari dua bersaudara. Beralamat di Jalan Kayumanis X no. 23 RT/RW 02/09, Kec Matraman, Jakarta Timur. Pendidikan formal yang sudah dijalani mulai dari TK Nurul Huda Dahliar pada tahun 2001-2003, SDN Junti Hilir 1 pada tahun 2003-2009, SMPN 1 Katapang pada tahun 2009-2012, SMAN 1 margaasih pada tahun 2012-2015.

Pada tahun 2015 diterima menjadi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Pendidikan Psikologi, Program Studi Psikologi melalui jalur PENMABA. Selama perkuliahan memiliki pengalaman Praktik Kerja Psikologi (PKP) selama satu bulan di RSJ Islam Klender.

Kontak Penulis yang dapat dihubungi melalui email: Auliaahnfh@gmail.com